

これって、どこ食べてるん？

じゃがいも

主成分はでんぷん。
 ビタミンCが豊富で、保存時や加熱時に壊れにくいのが特徴。
 ビタミンB1、カリウムも豊富。
 男爵は粉質。粉ふきいも向き。
 メークインは粘質。煮くずれが少なく煮物向き。



たけのこ

食物繊維が豊富。
 うま味成分であるグルタミン酸、チロシン、アスパラギン酸を含む。
 ⇒チロシンは水煮たけのこの切り口にみられる白い粉。
 脳内物質ドーパミンが増加する効果がある。



たまねぎ

香り成分で涙の原因となる硫化アリルは、ビタミンB1の吸収を助け、新陳代謝を活発にする。

血液さらさら効果があるが、加熱すると効果が薄くなる。

