

Weekly コラム

平成 28 年 5 月 31 日

〒541-0055 大阪府中央区船場中央 2-1

船場センタービル 4 号館 4 階

船場経済倶楽部

Tel 06-6261-8000

(NPO 法人 SKC 企業振興連盟協議会) Fax 06-6261-6539

人の輪・衆智・繁栄

活動方針



当団体は、異なる業種の経営者が相集い、力を合わせ、自らの研鑽と親睦を通じて、斬新な経営感覚と新たな販売促進を創造して、メンバー同士でより健全な事業所とその事業所のイメージアップを図り、地域社会に貢献できる事業所となることを目的とする。

たまねぎ茶

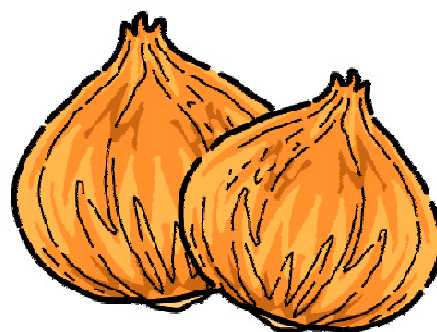
カレー、肉じゃが、炒め物と用途が広くよく使う食材の「たまねぎ」。皮の色や大きさにより、黄たまねぎや赤たまねぎなどの種類がありますが、赤たまねぎはケルセチンとアントシアニン(赤色素)の両方を含む優れたものです。ご存知の通りブルーベリー等に含まれるアントシアニンには眼精疲労の予防・改善効果があります。ちなみに新たまねぎとは、黄たまねぎや白たまねぎを早取りし、すぐに出荷したもの。すぐに出荷するため、皮が薄く、実の水分が多くてやわらかいという特徴があります。一般的なたまねぎは辛みが強く加熱して甘みを引き出す調理法が向いているのに対し、新玉ねぎはそのまま生で食べても甘みがあるのでサラダ向きです。

さて、そんな料理に欠かせない“たまねぎ”ですが、皮はどうしていますか？実は、茶色のたまねぎの皮の部分には、様々な健康効果をもたらす、ポリフェノールの一種のケルセチンが豊富に含まれています。ケルセチンは黄色い色素成分で、たまねぎ苦味成分です、しかしたまねぎの皮にはこのケルセチンが、普段食べている白い部分の約 30 倍も含まれています。ケルセチンには、毛細血管が丈夫になり血液をサラサラにし、善玉コレステロールを増やし悪玉コレステロールを減少させるといった嬉しい効果があります。さらにその強い抗酸化作用により、がん予防やアレルギー体質の改善、脂肪の吸収を抑えることからダイエットや美肌効果も期待できるそうです。

調理方法は、皮を良く洗って約 10 分煮出すだけ。お茶としてそのまま飲むもよし、出汁として調理に使うのもまたよしです。たまねぎ茶には昆布と同じ旨み成分のグルタミン酸が含まれているので、お味噌汁にも良く合います。また、乾燥させた皮をフードプロセッサーで砕いて料理に使うという方法も。自分にあった“摂り方”を選ぶことができるのも嬉しいですね。

たまねぎ茶と聞くと、苦味の強い味と思われるかもしれませんが、意外にも苦味は少なくさっぱりしていて、色も味もまるで紅茶に近く、後味にほんのりたまねぎを感じる程度です。ただそれでもケルセチンは苦み正分なので、苦みが気になる方は、はちみつやレモンを入れると甘さ・香りが良くなります。

たまねぎ茶は密封容器に入れて冷蔵庫で保存し、2～3 日以内に飲みきる。また、血圧を下げる効果がありますので、薬を服用している方はかかりつけのお医者さんに相談したほうがよいかもしれません。



記事の内容に関するお問い合わせは事務局までご連絡ください。

ウィークリーはメールでの配信も行っております。お手数ですが、「メール希望」・「配信停止希望」と件名にご入力の上、

skc-soudan@skc.ne.jp まで空メールをご送信ください。また、FAX ご不要の際は、その旨をお電話にてお申しつけください。