

# 玉ねぎ



風邪から生活習慣予防まで  
効果を発揮するよ！✧

玉ねぎは旨味成分のグルタミン酸を豊富に含むため、「西洋のかつおぶし」と呼ばれるほど旨味があり、あらゆる料理に使われます。

独特のツ〜ンと鼻をつく臭いと、切った時に涙が出るという困った特徴もありますが、その原因である「**硫化アリル**」という成分こそ優れものです！

この成分には血栓(血管のなかにできる血のかたまり)をできにくく作用、いわゆる「**血液サラサラ効果**」があり高血圧症、糖尿病、脳血栓、脳梗塞などの予防に効果を発揮します。



また、ビタミンB1の吸収を促進するので、疲労回復、滋養強壯の効果もバツグンです！

そしてもう1つの成分「**ケセルチン**」には、正常な細胞をがん化させる活性酵素から、私たちを守る「**抗酸化作用**」もあります。

さらに玉ねぎのもつ、発汗作用と解熱作用も見逃せません！

風邪をひいて熱っぽいときには、ベットに入る前に玉ねぎをたっぷり入れたスープがおすすめです。また、玉ねぎのしぼり汁をお湯で5~6倍に薄めてうがいをすれば、のどの痛みを改善する効果も期待できます。

## 【 玉ねぎ丸ごとスープ 】

具の野菜は冷蔵庫にあるものでOK！ 本来なら捨ててしまう皮で出汁を取ることで、玉ねぎ丸ごとの成分と旨味を存分にいただけます。

### ●材料(2人分)

○玉ねぎ：中1個(約150g)      ○人参：30g      ○しめじ：1パック  
○インゲン：4本(約20g)      ○水：600CC      ○ローリエ：1枚  
○酒：大さじ2      ○薄口醤油：大さじ1      ○コショウ：適宜  
○乾燥めかぶ：ひとつかみ(約5g)

### ●作り方

- ① 玉ねぎは粗くみじん切りにし、一時間ほど置く
- ② 玉ねぎの皮は水洗い後、ティーバックなどに入れ、後で取り出しやすくしておく
- ③ 人参、インゲンは玉ねぎと同じ大きさに切り、しめじは石づきを落としてほぐす
- ④ 鍋に水、ローリエ、玉ねぎ、人参を入れ火にかけて、煮立ったら酒と玉ねぎの皮を入れ15分煮出し、玉ねぎの皮を取り出す
- ⑤ しめじ、いんげん、めかぶを入れ、再び煮立ったら薄口醤油、コショウで味を調え出来上がり