

「春を告げる、みずみずしい健康野菜“新タマネギ”」

新タマネギとは、春先に出回る早生品種のタマネギの総称です。表面を乾燥させず、みずみずしくフレッシュなまま出荷されます。表面の皮が薄く淡い黄色で扁平な形をしています。辛味が少なく、柔らかな食感なのでサラダなどの生食にも向いています。一般的なタマネギは新聞紙に包み風通しの良いところで保存すると長持ちしますが、新タマネギは水分が多く傷みやすい為、冷蔵庫の野菜室で保存し、2~3日で食べきるようにします。消費量が多く、和洋中のどんな料理にも欠かせない定番野菜であるタマネギ。栄養価が高く、疲労回復や生活習慣病の予防などに効果が期待できます。タマネギの辛味と独特の香りの元となる成分である**硫化アリル**は体内に入ると、疲労回復に必要な**ビタミンB1**の吸収を高める働きがあります。そのため、**ビタミンB1**が豊富に含まれる豚肉などと一緒に調理すると吸収が促進され、**新陳代謝を活発**にします。また、血液凝固を遅らせ血液中の脂質を減らす働きがあるので、**血液をサラサラ**にしてくれます。その他にも殺菌・抗菌作用もあり**風邪の予防**にも役立つと言われています。**硫化アリル**は加熱すると成分が変わってしまうため、生食が一番効果的な食べ方と言えます。そして、長時間水にさらすと水に溶け出してしまうため、甘みがあり水にさらす時間を短く食べられる新タマネギがオススメです。辛みが強く残ってしまった際には、酢などで

酸味を効かせると和らげることが出来ます。薬膳の視点から見ると体を温める性質があり、**血液の流れを良くする効果**や胃腸を刺激することで消化液の分泌を促して**消化機能を高める働き**も期待できます。

頭部が固く、
しっかりと締まっている

ずっしりと重みがある



根が伸びていない

【DATE】

和名 玉葱
英名 Onion
分類 ユリ科(ネギ科)ネギ属
原産 中央アジア
東地中海沿岸

〈たまねぎが目に沁みるのを防ぐには〉
切る前に冷蔵庫に入れ、硫化アリルの揮発を減らすことで目への刺激を少なくすることができます。また、切れ味の悪い包丁で切ると細胞がつぶれ刺激成分が出やすくなる為、切れ味のよい包丁を使って断面をきれいに揃えることも対策です。

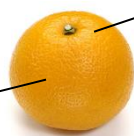


「ほろ苦さと酸味が美味しい“夏みかん”の仲間たち」

さわやかな酸味と苦味が独特の清涼感を生む夏みかんは、文旦の血を引く大果柑橘で、1700年頃に日本で発生したと言われています。果肉がかたく酸味が強い為、ゼリーやマーマレードなどに加工して利用されることが多いです。生で食べる場合には、蜂蜜や黒砂糖、洋酒などをかけると酸味が和らぎます。もともとは温州みかんにつぐ出荷量がありましたが、現在は同じ系統で酸味が少なく食べやすい甘夏が主流となっています。様々な品種があり、川野夏橙(甘夏)、新甘夏(サンフルーツ、田浦オレンジ)、紅甘夏、駿河甘夏(スルガエレガント)などが知られています。冷蔵庫などで低温保存すると、果皮に含まれているナリンジンと言う苦味成分が果肉にまで浸透してしまうため、常温で保存するようにします。夏みかんは**ビタミンC**や**クエン酸**を豊富に含んでいて、体内の酸性物質を減少させることで、**疲労回復**や**動脈硬化防止**、**風邪予防**に働きかけます。**シネフリン**と呼ばれる酸味成分は気管支を緩め、**のどの風邪に効果**があるとされています。また、脂肪分解酵素のリパーゼを活性化するとともに、**脂肪の代謝を促進**する効果も期待されています。ジョウノウ(袋の部分)や果皮には食物繊維の一種である**ペクチン**が多く含まれていて、**整腸作用**があります。その他に**ビタミンC**の働きを助ける**ビタミンP**も含まれ、抗酸化作用や血管を強くする作用をより強めます。

夏みかんの果皮を乾燥させたものは夏皮(なつかわ)と呼ばれ、漢方に用いられます。体を温める働きがあり、**胃の働きを促進**するとされています。

全体がムラなく濃い黄色に色付いていて、傷や変色が無くハリがあるもの



頭のヘタの部分が緑で茶色くなっていないもの

ずっしりと重みを感じるもの

【DATE】

和名 夏蜜柑
英名 Natsudaidai
分類 ミカン科ミカン属
原産 日本

「夏みかんのマーマレード」



塩を加えた湯でやわらかくなるまで煮て、苦味を抜いた果皮に、しぼっておいた果汁と砂糖を加えて煮詰めます。皮ごと食べることで食物繊維が腸の働きを活性化し便秘解消に役立ちます。

作成 大一青果(株) 野菜ソムリエプロ 菟田朋香

TEL : (0532) 53-1160(代)

FAX : (0532) 53-1360

E-mail : daiichiseika.kmdtmk@gmail.com



Qualifications : 野菜ソムリエプロ、薬膳・漢方検定