



「たまねぎ」(牛肉とたまねぎのうま煮)

みなさんこんにちは。今日はたまねぎのお話をします。春に出回る新たまねぎは、茶色いたまねぎとは違って白っぽい色をしています。なぜでしょうか。それは収穫^{しゅうかく}してすぐのものなので、乾燥させていないからです。収穫^{しゅうかく}したたまねぎを1か月ほど干して乾燥させたものが、1年中お店で売られている茶色いたまねぎです。干すことによって表面が茶色く硬くなり、長く保存することができます。一方、新たまねぎは収穫^{しゅうかく}してすぐに売られるので、長期保存はできませんが、水分が多くて甘みも強く、サラダなどにするとおいしいです。

たまねぎを切ったときに涙が出るのは、硫化アリル^{りゅうか}という成分が原因ですが、血液の流れを良くしたり、体の疲れをとるビタミンB₁^{ビーワン}を吸収しやすくする働きがあります。

これでお話を終わります。

