

いつもご注文ありがとうございます。

雨も多いですが、日毎に春めいた陽気が増えていますね。皆様元気でお過ごしでしょうか？

今月のお題は玉ねぎです。

玉ねぎというと、血液サラサラというイメージが強いかもしれませんが、実際のところはどのようなのでしょうか？

実は玉ねぎには、ビタミンやミネラルはそれほど含まれていないのですが、ポリフェノールの一種であるケルセチンとイオウ化合物の硫化アリルが含まれています。ケルセチンは強い抗酸化作用を持ち、悪玉コレステロールを減らし脂肪の吸収を抑え、血管をしなやかで丈夫にしてくれます。また、免疫を高め老化やがんの予防にもつながります。アンシトシアニンを含んだ紫玉ねぎは、さらに抗酸化作用が高いです。硫化アリルとは、玉ねぎを切った時に目が痛くなるあの成分で、これに血液をサラサラにする効果があります。血液がサラサラになることから、血圧を下げる効果があります。動脈硬化を防ぎ、脳卒中や心筋梗塞などの生活習慣病を予防したり、血液中の不要な糖を減らしてくれるので、糖尿病の予防にも役立ちます。

そんな玉ねぎの効能をうまく摂れる方法とはというと、用途によって変わってきます。血液サラサラのためには生で。水にさらすとせっかくの硫化アリルが溶け出してしまうので、辛い場合は水ではなく空気に触れさせましょう。硫化アリルは揮発性が高いので、15分～30分待つことで辛味が和らぐそうです。コレステロールや中性脂肪には炒め玉ねぎ。玉ねぎは炒めると、中性脂肪やコレステロールを下げる成分が出るそうです。どちらでも違った効能が期待できるのが嬉しいですね。

3月といえば新玉ねぎ！甘くてみずみずしい玉ねぎが入るこの季節に、生の玉ねぎがモリモリ食べられるマリネはいかがでしょう？ちなみに血液サラサラ効果は8時間ほどしか持続しないらしいので、毎日少しずつ食べるのがいいですね。



玉ねぎ、セロリ、人参のオレンジマリネ 2人分

材料・玉ねぎ 小1/2 ・人参 1/2 ・セロリ 2本 ・オレンジ 1個 ・なんでもおまかせ酢 小さじ1 ・オリーブオイル 小さじ1 ・塩、黒胡椒少々

作り方・オレンジを切る。切った時に出了果汁はマリネ液に使う。オレンジ果汁、おまかせ酢、オリーブオイル、塩コショウでマリネ液を作ったら、玉ねぎ、セロリ、人参をスライスして和える。スライサーなどで薄く切れば、すぐに食べられるが、厚めならば少し時間をおいて。

- *さっぱりが好きな方は普通の酢も足してください。
- *オレンジの甘みで変わってくるので調節してください。
- *オレンジ以外の柑橘系でもおいしいです。
- *オリーブオイルは是非いいものを使ってください。

春色の綺麗なこのマリネは、春一番に手に入る甘い新玉ねぎで、シャキシャキとした歯ごたえを楽しんでください。美味しくて簡単で血液サラサラ！

それでは今日も、笑顔で良い1日をお過ごしください。