

いつもご注文ありがとうございます。

少しずつ春らしさを感じられるようになりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。

2月号のお題のネギに続き、今月もネギファミリーの一員がテーマです。

シュッと身軽な長ネギに比べ、コロンと丸くどっしりと構えていて、やたらと皮を脱ぎ捨ててはそこら中に撒き散らし、ちょっと包丁を入れられたら、強い匂いと共に執拗に人間の目を攻撃してくる、なかなか主張の強いあいつです。生で食べようものなら、隣の人にはきつと距離を置かれることでしょう。でも美味しいんですよ。そうです。玉ねぎです。

玉ねぎはもともとイランやパキスタンが原産地ですが、江戸時代に長崎に伝わったあと、コレラに効果があるとして明治時代に本格的に栽培が始まったそうです。春になると新玉ねぎが出回るので、普通の玉ねぎとは違う種類と思いがちですが、実は、新玉ねぎは収穫したてのもので、普通の玉ねぎは、日持ちをさせるために収穫後乾燥したものだそうです。だから新玉ねぎはみずみずしいのですね。

それでは玉ねぎの成分を見てみましょう。

- 酸化アリル - 血液の凝固を防ぎ、殺菌作用、抗酸化作用あり。コレステロール値を下げ動脈硬化や心臓病の予防効果あり。「血液サラサラ」の由来ですね。免疫力も上げてくれます。
- ケルセチン - 抗酸化作用で老化防止、風邪やがん予防に役立つ
- グルタチオン - 肝機能を高め、目の健康維持にも役立つ
- 食物繊維 - 不溶性と水溶性両方の食物繊維がお腹の中の老廃物を取り除く
- カリウム - むくみ改善、B1と一緒に摂れば疲労回復に

今回は、熱に弱く水にも溶け出しやすい酸化アリルをたっぷり摂るために、生の玉ねぎがたっぷり入ったドレッシングを作ってみました。お魚やお肉にはもちろん、納豆やお豆腐にも合います。サラダにかけてもよし、そのまま食べてもよし。胃の弱い方はお腹と相談しながら食べてくださいね。



材料・玉ねぎ 1個・カネキこいくち醤油 50ml・
酢 50ml・オイル 40ml・塩 ひとつまみ

作り方・薄切りにした玉ねぎを、混ぜた材料につけて
おくだけ。

- * 冷蔵庫で3週間は持ちます。
- * お酢やオイルも種類を変えて。
- * ニンニクやゴマなどアレンジ自在。
- * 写真は作りたてですが、だんだんと玉ねぎから汁が出てきます。
- * 玉ねぎを使い終わったらまた足してもOK。

肌で感じられる春はもうすぐそこ。3月といえば、別れと出会いが入り混じり、木々や花々も新生活をスタートさせる季節ですが、花粉症の季節でもありますよね。花粉症は花粉「病」ではなく「症」なので、免疫を上げることによって辛い症状を緩和することができるそうです。どんな困難にも免疫をあげておくことが大切です。身体的にも、精神的にも言えることですね。玉ねぎを食べて、ガハハと笑い、色彩鮮やかな春を楽しみましょう。

玉ねぎドレッシング