

しん たま

新玉ねぎ

Nutrition News 3月



◎新玉ねぎと通常の玉ねぎの違いについて◎

通常、玉ねぎは日持ちを良くするため、収穫後1ヶ月ほど乾燥させてから出荷されます。そこで使用されるのは主に「黄玉ねぎ」という品種で、乾燥させることで保存性が高まり、中身の果肉も栄養濃度が上がり、深みのある味わいになります。一方、新玉ねぎは早取り玉ねぎの総称で、収穫後は乾燥させずにすぐ出荷されます。この新玉ねぎでよく使用されるのは主に「白玉ねぎ」という品種で、通常の玉ねぎよりも水分が多く、乾燥させるのに不向きなため、収穫時期の春になると店頭で見かける機会が多くなります。この新玉ねぎは、みずみずしくて肉質が柔らかく、辛味が少ないのが特徴です。

◎新玉ねぎの保存方法について◎

新玉ねぎの外皮は水分を保つのに必要なため、外皮はむかずに保存します。水分が多く傷みやすいので、1個ずつキッチンペーパーで包んでポリ袋に入れ、低温で保存した方が長持ちするため野菜室ではなく冷蔵庫で保存します。カットしてから保存する場合は、皮をむいて使いやすい大きさに切り、水気を拭き取ってから生のまま冷凍用保存袋に並べ、空気を抜いて冷凍します。料理に用いる際は、凍った状態で使用できるため、例えば煮込み料理などを作る際に冷蔵庫から出してそのまま使用できるので便利です。

◎玉ねぎに含まれる催涙成分と対処法について◎

玉ねぎを切っている最中に涙や鼻水が出てくる原因は、「硫化アリル」という玉ねぎの匂いや辛味の成分です。この「硫化アリル」は消化液の分泌や新陳代謝を活発にするなどの良い効果がある一方で、気化した成分が目や鼻に入り込むことで涙や鼻水を誘発するという難点もあります。そこで、今回は手軽に涙や鼻水を防ぐ対処法の一例をご紹介します。

- ①玉ねぎを冷やす : 「硫化アリル」は気化しやすいため、切る直前まで冷蔵庫で冷やしておくことで気化しにくくなります。
- ②玉ねぎを温める : 「硫化アリル」は熱に弱いため、切る前に電子レンジなどで 30秒ほど温めておくと催涙効果が減弱します。しかし加熱しすぎると玉ねぎが軟らかくなり、切りにくくなってしまうため、加熱時間には注意が必要です。
- ③包丁を研ぐ : 切れ味の良い包丁を使用して、包丁を押すようにスライドしながら切ることで、細胞の破壊を抑え、「硫化アリル」の気化を減らすことができます。
- ④換気をしながら切る : 換気をよくすることで、気化した「硫化アリル」を室外に排出することができます。