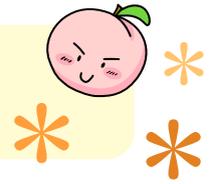


たまねぎ（肉じゃが）



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。

それは収穫してすぐのものなので、乾燥させていないからです。収穫したたまねぎを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いのが特徴です。

たまねぎを切ったときに涙が出るのは、硫化アリル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。