

たまねぎのこつをつかんで食べ方無限大

担当・桐生大学医療保健学部栄養学科助教 関谷果林

食と栄養の

桐生大学農学・短期大学部生計科

No.009

情報定期便

きないとき
みを消すのにも最適で
は、電子レ
す。くきみ消しにはよ
ンジで一分
く「にんにく」が使われ
ますが、たまねぎは火
てから切る
を通すとおいが残り
と、完全に
にくい特徴がありま
す。特に西洋料理では
不可欠で、生たまねぎ
を刻んだものだけでな
く、たまねぎを乾燥さ
せてパウダー状にした
「オニオンパウダー」と
いうスパイスを用いる
こともあります。パス
タや煮込み料理、たれ
作りに活用してみてく
ださい。

【プロフィール】関谷果林さん
は宮崎県出身。南九州大学、南
九州大学大学院卒業。2014年桐
生大学に助手として着任、20年
から現職。管理栄養士、新調理
システム専任講師資格。好きな
食べ物は、季節のフルーツ。

たまねぎは、和食、
洋食、中華などの料理
でもたびたび登場する
野菜です。たまねぎ独
特の香気成分や辛味成
分を利用して味のベ
ースとして使用する一
方、火を通したときの
甘味を生かし、料理の
主役としても活躍しま
す。

さて、たまねぎとい
えば、生のまま切った
とき、悲しくもないの
に涙が出てくるのが厄
介ですね。これには蒸
発しやすい揮発性の催
涙成分、「硫化アリル」
が関係しています。

硫化アリルは、催涙
成分だけでなく、同時
に辛味成分でもありま
す。この辛味や刺激を
利用して、生のまま薄
く刻み、サラダやあえ
物の香味野菜として用
いたり、細かくすり下
ろして薬味に用いたり
します。

刺激が強くて我慢で
きる、たまねぎとい
えは、生のまま切った
とき、悲しくもないの
に涙が出てくるのが厄
介ですね。これには蒸
発しやすい揮発性の催
涙成分、「硫化アリル」
が関係しています。



繊維に沿って切る



繊維を断つように切る

辛味、甘味、におい消し…

で変化した成分です。
この特徴を利用して、
煮て裏ごししてスー
プにしたり、刻んだもの
をひき肉とまぜてハン
バーグを作ったりしま
す。また、あめ色にな
るまで根気よく炒めた
「炒めたまねぎ」をカ
レーやシチューに使う
と、甘味やくをブラ
スすることができま
す。

主役として、まるご
とゆでてスープにし
たり、オーブンでじゅ
りと火を通して、口内
に広がるたまねぎの甘
味「レシピ」です。

※次回「たまねぎの
レシピ」です。

〈参考文献〉

日本食品大事典(医
歯薬出版)

保健・福祉

しっかりと水分補給を

6月に入り、大気の状態が
不安定で、雷を伴う雨の日も
あります。子どもたちのウイ
ルス感染では、手足口病が多
くみられます。発熱や口腔(こ
うくう)内の痛みなどがある
と、食事を取りにくくなりま
す。ウイルス感染なので抗生
剤は効きません。しっかりと
水分補給をしてください。

はやってる病気は？

新型コロナウイルス感染症
は中年の人に多くみられるよ
うですが、重症化することは
ほとんどなくなっているよう
です。夏はで体力が落ちれ
ば再流行といったケースも考
えられるので、体調の自己管
理をしっかりしてください。
また、熱中症にも注意して
ください。

(10日、桐生市医師会)

群馬県の感染症サーベイランス(5月27日～6月2日)

疾病名	3週間 報告数	2週間 報告数	1週間 報告数	今週の 報告数
インフルエンザ	12	25	12	6
新型コロナウイルス感染症	192	242	200	251
RSウイルス感染症	34	47	35	17
咽頭結膜熱	49	60	59	54
A群溶連菌咽頭炎	177	283	227	233
感染性胃腸炎	232	268	245	273
水痘	8	5	8	3
手足口病	158	347	456	451
伝染性紅斑	2	0	1	3
突発性発疹	22	19	32	20
ヘルパンギーナ	26	51	59	75
流行性耳下腺炎	2	3	4	2
急性出血性結膜炎	0	1	0	0
流行性角結膜炎	6	3	5	2
細菌性髄膜炎	0	0	0	0
無菌性髄膜炎	0	0	0	0
マイコプラズマ肺炎	0	0	0	1
クラミジア肺炎	0	0	0	0
感染性胃腸炎(ロタウイルス)	0	0	0	0
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日咳	0	0	0	1