

栄養だより

第1回

「タマネギ」VS「じゃがいも」

初夏の訪れを感じるさわやかな季節がやってきました。皆さん、いかがお過ごしですか。今回のテーマは、辛タマネギと甘タマネギが産出する時期ということ。「タマネギ」VS「じゃがいも」です。それぞれのよいところをどうぞ御覧下さい。



「タマネギ」

「じゃがいも」

VS

タマネギの栄養じまん

タマネギを切ると酵素が働き、辛み成分がほじまう。実はこの辛み成分が変化した血液をサラサラにするのです。しかしこの成分は水に溶けやすく、早く水に流れていってしまっても流れ出てしまふ。その効果は失われることとなります。

そこで!! 切ったタマネギを15分おいた場合、酵素がしっかり働くので、加熱しても血液サラサラ効果を得ることが出来るのです。酵素はタマネギの細胞壁が壊れることで出てくるので、小さく切るのがポイント。また、煮汁にもサラサラ成分が溶け出ているので、汁物にするのも良いでしょう。

切ることで出るのはこの成分のためなのです

〈栄養言葉のメニューコーナー〉

「タマネギ」: 「おなかあえ」

- 材料 (1人分)
- 辛タマネギ 40g → とうもろこしにゆでる
 - ピーマン 5g → センセリにゆでる
 - かつおぶし 0.5g
 - ごま 1g → する・しょうゆ 2g

材料をあえてできあがり (1人分25キロカロリー)

「じゃがいも」: 「酢牛物」

- 材料 (1人分)
- じゃがいも 50g → ための天婦羅油にゆでる
 - きゅうり 20g → センセリに軽く塩を
 - 人参 10g → センセリにゆでる
 - ごま 1g → する・しょうゆ 3g
 - 酢 5g
 - しょうゆ 1g

旨味調味料を合わせて材料をあえる (1人分65キロカロリー)

ナス科 ナス属

- 主な品種は
- 男爵... 煮に耐えやすいので米粉ナシ、コロッケなどに。
 - メークイン... 煮に耐えやすいので煮込み料理に向く。
 - 農林1号・キタアカリ
- 辛タマネギは、早採りした男爵が「ほじまう」。

※ じゃがいもの芽には、ソラニンという有毒物質が含まれており、芽が出たらちねと丁寧に取り除けばOKです。

じゃがいもの栄養じまん

じゃがいものビタミンCは熱に強いという特徴があります。水で煮たじゃがいもでは、おおよそ割のビタミンCが残っています。(ほうれん草では、ゆでると半分が失われます。) これは、じゃがいものでんぷんがのりのようにビタミンCを包みこわれたり水に流れるのを防ぐにしているから。ごちからできるだけ大きく切った方がビタミンCを採ることが出来ます。また、食べ物センイも豊富です。

ビタミンCには美肌効果、ストレス対策、風邪予防などの効果があります。

平成27年5月
栄養言葉