

◇硫化アリル・・・血液サラサラ効果！生活習慣病予防に

血液をサラサラにすることから、動脈硬化・脳卒中・心筋梗塞などの生活習慣病を予防したり、血圧を下げる効果があります。また、ビタミンB1の吸収を高める働きもあります。

◇ケルセチン・・・強力な抗酸化作用。ポリフェノールの一種で、活性酸素（反応性の強い有害な酸素）によっておきるガン・動脈硬化の予防効果が期待されます。

玉ねぎの効果的な食べ方 **★生の場合、水にさらさずに食べる。辛ければ水ではなく空気にさらす****★加熱する場合、15分ほど空気にさらしてから加熱**

水にさらすと有効成分の「硫化アリル」が流れ出てしまいます。栄養面を考えるのであれば、水ではなく空気に15分以上さらしてみましょう。辛み成分は揮発性が高いので、まんべんなく空気に触れさせることで辛みが和らぎます。それでも辛くて水にさらす場合は、5分程度にとどめる方がベター。

<冷凍玉ねぎのすすめ！>…みじん切りにして、ジップロックなどの密閉袋に薄く広げて入れ、冷凍しましょう。薄く広げることで、ちょっとずつ割って使うことができるので、とても便利です。あまり細かくみじん切りをしすぎると食感が残りにくくなるので注意。冷凍すると繊維が壊れて甘み成分が出てきます。

*タルタルソース

ゆで卵1個・冷凍玉ねぎみじん切り50g・マヨネーズ大1・酢、塩、胡椒、らっきょう、きゅうりのピクルス…適宜



*オニオングラタンスープ（時短に冷凍玉ねぎみじん切り使用）

材料	2人分
玉ねぎ	中1個分
サラダ油	大1
水	400cc
スープの素	小1
塩・胡椒	1g. 少々
バケット	2枚
溶けるチーズ	適宜

1. フライパンにサラダ油を入れ、冷凍玉ねぎみじん切りを入れ木べらでかき混ぜながら飴色になるまで中火で炒める。（10～15分）火力は調節して。
2. 1. をやりながらバケットを1cmの厚さに切りオーブントースターで焼く。
3. 1. のフライパンに水400ccとスープの素、塩、胡椒を入れひと煮立ちさせたら火を止め器に入れる。
4. 3. に2. の焼いたバケットをのせチーズを散らしオーブントースターで5分ほど焼く。



*サバ缶と玉ねぎの味噌マヨサラダ

材料	2人分
鯖水煮缶	身100g
玉ねぎ	50g
塩昆布	3g
マヨネーズ	大1
味噌	小1

1. 玉ねぎは縦半分に切ったら薄切りにして、空気に触れるようにしてしばらく置く。（辛味がある程度抜ける。硫化アリル→アリシンに変化）
2. ボールにサバ水煮缶の身を入れフォークで身をほぐし、だし昆布、玉ねぎを加える。
3. マヨネーズと味噌をよく混ぜ2. に加え全体がよくなじむよう混ぜ合わせる。

