

玉

ね

ぎ



## 涙の原因“硫化アリル”と皮の色素“ケルセチン”の働き

## 硫化アリルの効果

- 血液を固まりにくくして血栓を予防する → **動脈硬化予防に！**
- 悪玉コレステロールを減らして善玉コレステロールを増やす ↑
- 胃の中のピロリ菌を殺して、胃潰瘍を予防し、胃がんを防ぐ
- 血糖値の上昇を抑えて糖尿病を予防し、血圧を下げて高血圧を防ぐ

硫化アリルのひとつであるアリシンは、**ビタミン B1** (糖質がエネルギーに変わるのを助ける) の吸収率を高めます。よって、ご飯(糖質)と豚肉(ビタミン B1)と玉ねぎ(アリシン) を組み合わせて食べるとスタミナアップに威力を発揮します。帯広のソウルフード「豚丼」はまさに疲労回復&スタミナアップに最適です！



糖質

+



ビタミン B1

+



アリシン

=



＼疲労回復&amp;スタミナ UP／

玉ねぎに含まれる**ケルセチン**には活性酸素を取り除き、血管を若返らせる働きがあります。皮をむいた玉ねぎを1週間日光浴させると**4倍に!** むいた皮はキレイに洗ってスープの出汁にしたり、フライパンで炒って粉末にすると効果的です。

## 美味しい玉ねぎの見分け方

- ①首と根のつけ根が締まっている
- ②腰高でかたく丸々と太っている
- ③皮が乾いていてつやがある
- ④ずっしり重い

料理に“コク”と“うまみ”をプラス！

## 10分でできる！あめ色玉ねぎの作り方

- ① 玉ねぎを薄切りにし、ジップロックに入れて冷凍する。
- ② 油を熱したフライパンに冷凍玉ねぎを入れ、ふたをして強火で溶かす。
- ③ ふたを外して木べらで炒める。
- ④ 焦げてきたら水を加えながら炒める (強火のまま)。
- ⑤ ③から約7分で、玉ねぎが飴色になったら完成！

★完成した飴色玉ねぎは、冷凍で2週間保存できます。

あめ色玉ねぎを  
使って…

コクあまカレー



オニオンピザトースト

もう辛くない！玉ねぎスライスの作り方

- ① 繊維に対して、できるだけ薄く垂直に切る。
- ② 重ならないように広げて15分ほど置く。  
(水につけると硫化アリルが流れ出てしまいます！)
- ③ ざっと水洗いする。(まだ辛ければレンジで15秒チンする)

←繊維を断つ  
ように切る！