

## 野菜と暮らす春夏秋冬

体においしい季節の野菜をもっと知って食べて、毎日を健康に

文・料理レシピ制作・料理撮影／榊原道子

## 春野菜

代謝アップと  
デトックスのダブル効果

## 玉ネギ

春の玉ネギはみずみずしく、甘味がたっぷり。体の代謝を上げ、老廃物を排出するデトックス効果もあります。

みずみずしい新玉ネギが  
春の訪れを伝える

春に旬を迎える玉ネギ。青果店やスーパーに新玉ネギが並ぶと、春の訪れを感じるという人も多いのではないだろうか。私の故郷の島原半島でも、2月下旬くらいから玉ネギの収穫が始まります。収穫した玉ネギはすぐには出荷されず、その場で畑に並べられ、1〜2日、天日干しで水分を少し抜きます。そうしなければすぐに傷んでしまふほど、春の玉ネギは水分が豊富なのです。幼いころに見た、緑の葉と土が付いたまま畑にたくさん並べられている玉ネギは、春を象徴する風景として私の心に残っています。

玉ネギはうま味成分、糖分、辛味成分を豊富に含み、長期間保存しても味や栄養価をあまり損なうことなく、一年中安定した品質でおいしくいただける点が魅力です。また、加熱することにより、甘味が強くなるほか、火の通し加減によって食感が変わるため、煮る、焼く、揚げるなど、さまざまな調理法で多種多様な味わいを楽しめる万能野菜といえます。とくに3月から5月にかけて市場に出回る新玉ネギはみずみずしく、糖分もたっぷり含んでいます。生の玉ネギは辛味が強くて苦手という人も少なくありませんが、新玉ネギは辛味が少なく、生でも食べやすいという特徴があります。生食でみずみずしさとシャキシャキ感を楽



収穫後、畑に並べられる春の玉ネギ

しめる春は、玉ネギをおいしくいただける季節なのです。

驚くべき玉ネギの健康パワー  
硫化アリルで代謝アップ

約4000年の歴史といわれる玉ネギは、紀元前のエジプトではミイラの腐敗防止に使われたといわれるほど、強い抗菌作用があります。それ以外にも、血管の改善や老廃物の排出によって、血管の老化を予防したり体の代謝を高めるなど、さまざまな健康効果が期待できます。春に玉ネギを食べていただきたい理由は、旬だからというだけではなく、こうした玉ネギの健康パワーが、冬に滞った体を目覚めさせてくれるからです。とくに、玉ネギの2大健康成分といえる硫化アリルとケルセチンは、積極的に摂取することをお勧めします。

この硫化アリルは玉ネギの辛味成分



で、切ったときに涙が出る原因となりますが、この成分は俗にいわれる「血液サラサラ効果」によって血行を改善し、代謝を高めてくれます。さらに「血圧を下げる」、「コレステロールを下げる」、「食欲増進」などさまざまな健康効果が期待できる驚くべき成分なのです。

ここで、玉ネギから硫化アリルを摂取するうえで、知っておいてほしいことがあります。この硫化アリルは水溶性なので水に溶けやすいのです。その結果、辛味が薄れて食べやすくなるため、多くの料理本で「玉ネギの下準備として水にさらすこと」とあり、実際にそのようにされる人も多いかと思いますが、辛味が薄れるということは、同時に、辛味の元である硫化アリルがどんどん水に溶け出して失われてしまうということでもあります。

私はこの硫化アリルという健康成分をしつかり摂取するために、空気にさらします。切った玉ネギをほぐしてキッチンペーパーの上に広げ、15分ほど置いておくだけで、硫化アリルの辛味成分だけが揮発します。辛味は軽減しますが糖度は変わらないため、より甘味が際立っておいしく感じられるようになります。さらに、血液サラサラ効果がアップするとうれしい作用も。空気にさらすことは、おいしさと健康効果の両方を高める一石二鳥の手法なのです。とはいえ、水にさらすよりも辛味が残ってしまうこと

から、辛味の苦手な人がいるご家庭ではお気を付けください。

### ケルセチンたっぷり！ 玉ネギ椎茸昆布茶でデトックス

もう一つの健康成分のケルセチンは、ポリフェノールの一種で、玉ネギの皮や皮の近くに多く含まれています。このケルセチンには、体の老廃物を排出するデトックス効果があるといわれています。

私は子どものころ、毎年冬から春にかけて、祖母が作ってくれた「玉ネギ椎茸昆布茶」というものを飲んでいました。作り方は簡単で、玉ネギの茶色の皮を天日干しでバリバリにしたら、細かくした干し椎茸と昆布をほんの少し加えて急須に入れ、お茶と同じようにいただきます。紅茶のような色で、癖のない味は子どもでも飲みやすいお茶でした。「おばあち



玉ネギ椎茸昆布茶

やんの知恵」として家庭に伝わる健康法の一つで、わが家ではそれを「毒出し茶」とよんでいました。いわばケルセチンのデトックス効果を期待した飲み物なのだと思います。今でも私は、よい状態の玉ネギが手に入ると作っています。飲むとトイレが近くなり、お通じがよくなったように感じます。お風呂上がりや汗と一緒には老廃物が排出されるので、ぜひお試しください。

### どんな食材とも相性抜群 調理法の工夫で 栄養成分を効率よく

玉ネギの硫化アリルやケルセチンの健康効果をしっかりと体に取り込むためには、一度に大量に食べるより、毎日少しずつ食べ続けることが大切です。毎日食べ続けるためには、まず、よい玉ネギを使うこと、そのうえで、いろいろな調理法でおいしく食べる工夫をするのがよいかと思っています。

よい玉ネギは、張りがあつてずっしりと重く、皮につやがあるものです。また、水分が豊富な玉ネギは、湿度が高いとカビが生えるなど傷む原因になるため、風通しがよく湿度が低い冷暗所で保存すると長持ちします。夏など室内が高湿のときは、冷蔵庫でも湿度の高い野菜室ではなく、冷蔵室で保存するとういでしょう。古くから世界中で愛されてきた玉ネギは、江戸時代に日本へ伝わり、その後

明治時代には洋食の普及とともに全国へと広がっていききました。和洋中どんなジャンルの料理にも合い、あるときは主役になり、あるときは脇役として、食卓を飾ります。そんな引く手あまたな理由には、ほかの野菜に比べて糖度が極めて高いからでしょう。とくに加熱すると、辛味がなくなるため、煮ても、焼いても、揚げても強い甘味が際立ち、おいしく食べることができるようになります。さらにうま味成分のグルタミン酸も豊富なので、肉料理、昆布、味噌などいろいろなうま味成分を持つ食材や料理と合わせると、より複雑な味わいが楽しめます。

玉ネギはどんな調理法でもおいしく食べられますが、ゆでた後のゆで汁を捨ててしまうと、流れ出た硫化アリルなどの栄養成分も捨ててしまうことになるので、できれば残さず使いたいものです。お薦めの食べ方は、流れ出た栄養成分も逃さずいただけるスープや味噌汁などの汁物です。玉ネギの健康効果をしつかり取り込む一番の調理法は、丸ごと調理して玉ネギから出る栄養成分を残さずいただくことだと思います。

今回ご紹介するレシピは、おいしさはもちろん、どれも健康効果を逃さないように工夫した料理です。玉ネギは調理法次第で味も食感も変化するので、いろいろなおいしさを楽しめます。毎日の食事に取り入れて、健康効果の恵みもしっかりいただきましょう。



健康積立レシピ♪

## 代謝アップとデトックスの健康効果を逃さず味わう

玉ネギの健康効果を効率よく摂取できる3品です。汁も残さずいただいて、玉ネギパワーを体にしっかり取り込みましょう。



※写真は1人分です。

### A 皮付き玉ネギと春野菜のオイル焼き

皮の栄養も甘味も逃さず閉じ込めて、丸ごと蒸し焼きに。

#### ■材料 (2人分)

玉ネギ 中2個(約400g)  
タケノコ(水煮) 4切れ(60g)  
スナップエンドウ 2本  
バセリ 少々  
オリブ油 大2  
粗塩 小1/2  
粗びき黒こしょう 適宜

#### ■作り方

①玉ネギは皮付きのまま、上部に十文字に切り込みを入れる。バセリを刻む。  
②二重にしたアルミホイルに、玉ネギは1個ずつ置き、タケノコとスナップエンドウは別のアルミホイルにまとめておく。それぞれにオリブ油をまんべんなくかけて包む。  
③200℃に予熱しておいたオーブンで30〜40分焼く。途中10〜15分でタケノコとスナップエンドウは取り出す。玉ネギを汁ごと皿に盛り付け、タケノコとスナップエンドウを添え、粗塩とバセリ、お好みで粗びき黒こしょうをかける。

1人分 約253kcal  
約105円

### B ふろふき玉ネギとハトムギ

溶け出した栄養を丸ごとスープで。代謝を促すハトムギと合わせて効果倍増。

#### ■材料 (2人分)

玉ネギ 中1個(約200g)  
ハトムギ 1/2カップ  
白だし 大1  
塩 少々  
クレソン 2本  
黒ごま 適宜  
昆布だし汁 500cc  
昆布 50cm×2枚  
水 2カップ  
《みそだれ》 大2  
西京みそ 大1  
白だし 小2  
柚子こしょう 少々

#### ■作り方

①玉ネギは皮をむいて、上部は平らに切り、下の根の部分に十文字に切り込みを入れる。  
②鍋に昆布だし汁を昆布ごと入れ、①の玉ネギ、7〜8時間ほど水に浸したハトムギ、白だし、塩を加えて火にかける。沸騰したらふたをして、弱火で20〜30分煮込む。  
③鍋にみそだれの材料を入れ、滑らかになるまでよく混ぜる。弱火で1〜2分ほど混ぜながら、もったりするまで煮る。  
④器に玉ネギ、ハトムギ、昆布を汁ごと盛り付け、みそだれをかけてクレソンを添える。お好みで黒ごまをかける。

1人分 約378kcal  
約60円

### C 新玉ネギと紫玉ネギの梅酢漬け

ケルセチンが多い紫玉ネギと旬の新玉ネギを一緒に。酢の力で健康効果アップ。

#### ■材料 (2人分)

新玉ネギ 中1/2個(約100g)  
紫玉ネギ 中1/2個(約100g)  
みりん 大2  
酒 大1  
粒黒こしょう 大4  
赤梅酢 大4  
桜の花の塩漬け 適宜

#### ■作り方

①新玉ネギ、紫玉ネギは皮をむき、3〜4mmの厚さの輪切りにしてほぐし、キッチンペーパーの上に15分ほどおく(水にさらさない)。  
②みりんと酒を合わせて煮切り、粒黒こしょう、赤梅酢と合わせたものに①を加え、2〜3時間おく。  
③玉ネギがしんなりとしたら器に盛り付ける(2〜3日おくともさらに味がなじむ)。お好みで桜の花の塩漬けを添える。

1人分 約155kcal  
約130円

●材料の「大」は大きじ、「小」は小さじを表します。

●材料費は、調味料などを含んでいません。また、地域や季節によって異なる場合があります。●カロリー数値はカロリー計算・栄養計算センターより。



榑原道子 さかきばら・みちこ  
野菜料理家・フードコーディネーター

長崎県出身。美短大卒業後、広告デザイナー業を経て、生来の野菜好きから食業界に入る。菜食・精進・自然食レストラン、保育園などで調理経験を積み、2011年フードコーディネーターとして独立。食品メーカーの商品開発、レシピ制作、アドバイザー、顧問を務めるほか、雑誌・テレビなどへのレシピ提供、出演、地方公共団体などと共同で商

品開発のアドバイスを行っている。日々、野菜のおいしさと可能性を伝えるべく「心カラダ五感が豊かで健やかに暮らせる野菜生活」をテーマに、料理レシピ制作、エッセー執筆、料理撮影、企画、講演を行っている。また、都内幼稚園で「食」による五感教育も随時開催中。若い世代から親子、子ども、シニア世代までの料理教室「美菜料理教室」を主宰。

