



ちょっと勉強室 No.60

今回のテーマは **玉ねぎ**

(1)基礎知識

毎日の食生活に欠かせない常備野菜の一つで、名脇役でもある玉ねぎは、ユリ科の多年草で西アジア原産といわれ、食用としての歴史は古く、エジプトでは紀元前数世紀といわれています。ピラミッド建設時、玉ねぎは労働者の強壮剤として重宝されました。その後、世界中で体力回復や伝染病予防の特効薬とされました。日本には江戸時代に入り、北海道から広がりました。一般に普及したのは昭和になってからのことです。

玉ねぎの英語 onion はラテン語の Unio からきており、「真珠」を意味しています。

(2)玉ねぎの種類

食用とされる部分は鱗茎で、皮の色で黄・白・赤に分けられますが、他に辛玉ねぎと甘玉ねぎにも分けられます。辛玉ねぎは一般によく出回っている黄玉ねぎで貯蔵性に優れます。中東ヨーロッパで生まれ、アメリカで改良されました。一方、甘玉ねぎは南ヨーロッパで生まれた赤玉ねぎが主流です。刺激臭が少なくサラダ等、生食に最適です。

(3)玉ねぎの薬効

玉ねぎの薬効は古くから知られていましたが、現代になってその成分が明らかになり、様々な効用が判ってきました。主なものでは、動脈硬化症の予防・高血圧症の予防・消化促進・食欲増進・疲労回復・精神不安定や不眠症の改善があげられます。

生では辛い玉ねぎは、長時間炒めると甘みが強くなり旨みも増します。これは、昆布等に含まれているうまみ成分「グルタミン酸」が他の野菜に比べ多く、また、糖分も多いことから、長時間の加熱によりもともと多いこれらが凝縮されるためです。ちなみに糖分の主成分は「オリゴ糖」です。

玉ねぎには、血液サラサラ効果があると注目されていますが、辛味成分の「硫化プロピル」がその働きをします。これまでにんにくやネギに含まれる硫化アリル（アリシン）と同様にされています。しかし、構造はよく似ているのですが働きは全く異なります。硫化プロピルは生の状態では血液中の糖分の代謝を促進する働きがあり、炒める等の短時間加熱すると、「トリルスフィド」に変化し中性脂肪やコレステロールを下げる働きをします。さらに、煮込む等の長時間加熱では「セバエン」に変わります。働きはトリルスフィドと同様です。

苦味成分はポリフェノールの一種でりんごにも含まれる「ケルセチン」で、抗酸化力が強い成分です。また、脂肪吸収阻害（抑制）作用も強く、体内の余分な脂肪を排除します。

(4)玉ねぎが目にしみる…

玉ねぎを切っていると、時に涙が止まらなくなります。原因は、特徴的な成分である硫化アリル。硫化アリルが空気に触れると催涙物質が出るため、目に刺激を感じるのです。辛いものほど含有量が多くなります。玉ねぎを冷やして、よく切れる包丁で繊維に沿って切ると和らぎます。