



タマネギパワーで健康に



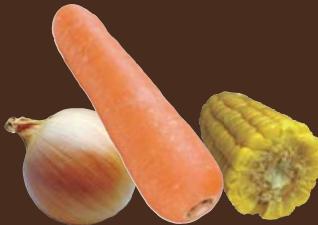
# 今月のメニュー



## 石狩野菜のかき揚げ

◎ 材料 (4人分)

- |        |          |
|--------|----------|
| タマネギ   | 150g     |
| ニンジン   | 30g      |
| ホールコーン | 30g      |
| 小麦粉    | 大きさ1・1/2 |
| 卵      | 1/2個     |
| 水      | 適宜       |
| 小麦粉    | 110g     |
| 揚げ油    | 適宜       |



カラッと揚げるには  
衣に冷水を使って  
きっくり混ぜるように  
しましょう

## ◎ 作り方



①タマネギは薄切り、ニンジンは細切りにする。



②ビニール袋にタマネギ、ニンジン、ホールコーン、小麦粉（大きさ 1・1/2）を入れて全体に小麦粉がからむようにふる。



③卵を割りほぐし、冷水を入れて140mlにする。小麦粉(110g)を加えてさっくりと混ぜ合わせ、②を入れ混ぜる。



④ 170～180℃の揚げ油でサクッと揚げる。



⑤天つゆ、抹茶塩などお好みでいただく。



# のげ 猪野菜揚

和洋中 さまざまなお料理に使えるオーブン  
マイティーな野菜として、生なら辛みと香  
りがアクセントになり、加熱するとより甘  
味を感じることができます。タマネギは、  
料理のメインより引き立て役として、活躍  
することの方が多いですが、さまざまなお料  
理に利用され、私たちの食生活にとって、  
大変身近な野菜の一つと言えるでしょう。  
今回は、ビニール袋を使ってお手軽かき  
揚げにしました。家庭の常備野菜1位の  
タマネギ、健康においしくタマネギを食べ  
ましょう。

タマネギの歴史は古く、エジプト文明、メソポタミア文明と呼ばれる時代から「食べるくすり」として親しまれてきました。二三二の仲間で薬効もよく似ていて、免疫力を高め、風邪予防の効果があると言われています。原産地は、中央アジア、西アジアなど諸説があります。

日本には江戸時代に入つてきましたが、本格的な栽培が始まつたのは、1871年(明治4年)に北海道で開拓使により始まりました。一般家庭に普及したのは、昭和に入つてからだそうです。生産量は北海道が1位になつています。

タマネギの成分には、涙の原因となる硫化アリルが含まれ、コレステロールの代謝を促し、血液をサラサラにして動脈硬化、高血圧、糖尿病、脳血栓などを予防する効果があります。硫化アリルは、水溶性で水に溶けやすく、熱にも弱いため、生で食べる方が効果的と言われています。

女性は、更年期を境にホルモンの影響でコレステロール値が変化することがあります。そんな時はタマネギの出番です。悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やすという働きがあります。