

# オニオン

- onion

別名 : 玉葱(たまねぎ)  
科目 : ユリ科ネギ属  
利用部位 : 鱗茎(りんけい)  
主産地 : 西南アジア



味付けのベースとなる甘い香り

## スパイス学

□和食では生のものをよく使いますが、スパイスとしては乾燥させた玉ねぎをカットまたは粉末化して使用します。

□生の玉ねぎの刺激臭や辛味は乾燥させることで穏やかな香りに。また、香味野菜ならではの甘い香りと旨みは焙煎すると一層際立ちます。

## エピソード

「玉ねぎを水にさらすのはもったいない！」という新常識が広まりつつあります。

実は、動脈硬化を予防する働きがある玉ねぎの有効成分「硫化アリル」は水にさらすことで外へ溶け出してしまうのです。切り方を工夫したり、常温で放置するだけでも辛味は和らぐと言われています。

## おいしい利用法

★主に肉の臭み消しやスープの香り付け、料理の旨みアップに使用する他、加熱しないドレッシングやソースにそのまま混ぜて使う。

★ローストオニオンやフライドオニオンはトッピングとしても。

