

冬はコトコト オニオンスープ

「西洋のかつおぶし」とよばれるほど様々な料理のベースとして活用される食材・たまねぎ。その栄養成分を凝縮して作るオニオンスープはシンプルながら満足度の高い一品。寒い季節のおかずのひとつとして、おやつや受験生の夜食、飲んだ後の一杯などいつ飲んでもおいしいスープです。

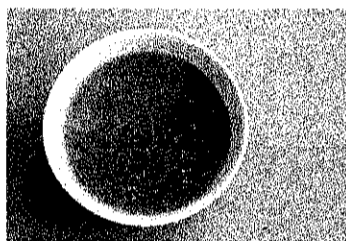
たまねぎ

ビタミンB1と、高血圧を予防し、筋肉の働きをよくするカリウムを含む。玉ねぎを切ったときの刺激臭と辛みのもとが、硫化アリル。硫化アリルは、ビタミンB1と結合してその吸収を促進するので、B1不足から起こる疲労、食欲不振、不眠、イライラなどを改善。また、抗酸化作用や、血栓をできにくくする作用、できた血栓を溶かす作用があるので、生活習慣病の予防にも有効です。

オニオンスープの材料

スープ皿4杯分

- 玉ねぎ 1つ
- コンソメキューブ 1つ
- 塩・コショウ 少々
- バター/オリーブオイル お好みで
- 水 800cc程度

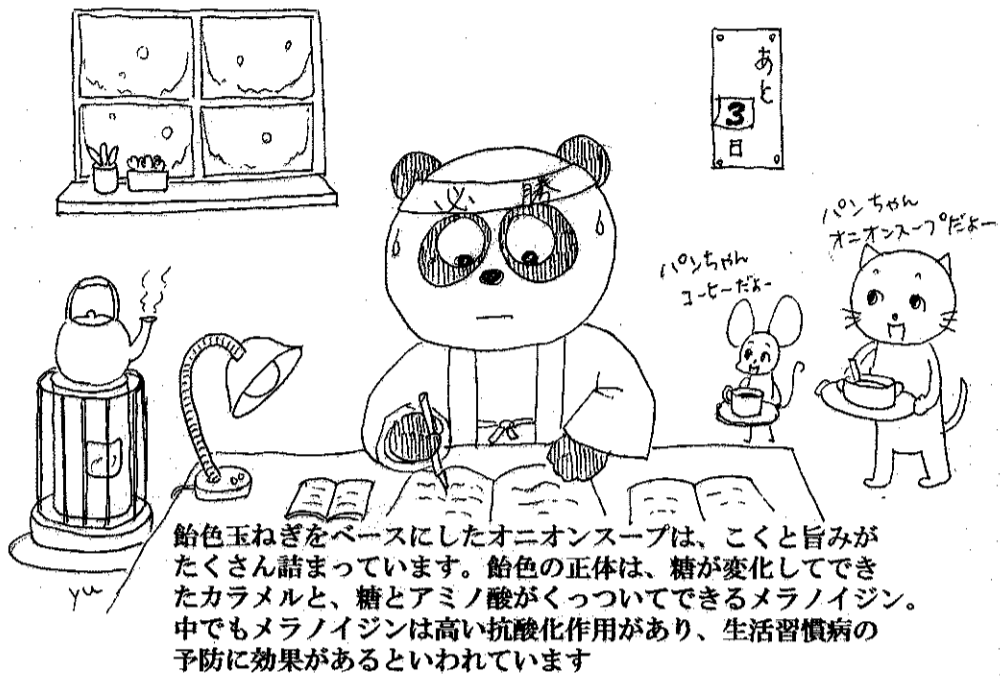


作り方

- ①玉ねぎをスライスする。繊維を断つ方向で切っていくと栄養成分が出やすく、舌触りもなめらかに。
- ②お好みでバター（バターを入れない場合はオリーブオイル）を入れ、鍋底に油膜を作ったらスライスした玉ねぎを投入。
- ③はじめの三分は強火で炒める。
- ④しんなりして気持ち焦げ目がついてきたら中火～弱火にして飴色になるまで炒め続ける。10分程度炒めれば、茶色く色づいてきます。もっと飴色にしたいときは弱火でお好みの色になるまで加熱して下さい。
- ⑤④に水を入れ、ふつふつと湧いてきたらコンソメキューブを入れ、塩コショウで味を整えて出来上がり。お好みで、パセリなど散らしても。

応用②:オニオンエッグスープ

- ①上記基本のオニオンスープを小鍋に入れ火にかけ、人数分の卵を割り入れるだけ！食欲のないとき、栄養補給に、朝ご飯にぴったり！



飴色玉ねぎをベースにしたオニオンスープは、こくと旨みがたくさん詰まっています。飴色の正体は、糖が変化してできたカラメルと、糖とアミノ酸がくっついてできるメラノイジン。中でもメラノイジンは高い抗酸化作用があり、生活習慣病の予防に効果があるといわれています

応用①:オニオングラタンスープ

材料:オニオンスープ 薄切りにしたパゲット/フランスパン
ピザ用チーズ

- 作り方:①耐熱容器にオニオンスープを入れる
②①の上に薄切りにしたパンを数枚並べ、上にチーズをのせる
③オーブントースターまたはコンロの魚焼きグリルでチーズが溶けるまで焼く（アツアツなので火傷に注意してください）

応用③:オニオンもっチーズスープ

- ①上記基本のオニオンスープに、あらかじめ焼いたお餅と溶けるチーズを入れて温める。

2月に咲く花

1年で最も寒いときですが、その中でもしっかりと咲く花があります。ただ美しいだけでなく、元気ももらえますよね。

梅...2月の誕生花

ウメ(梅)の花言葉は「不屈の精神」「高潔」
紅梅:優美 白梅:気品



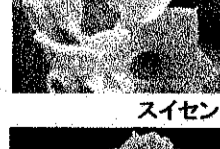
セツブンソウ(節分草)...花言葉は「微笑み」「高貴」



水仙...花言葉は「自己愛」「神秘」ラッパ水仙は「尊敬」
菜の花...花言葉は「快活」「明るさ」 などなど...

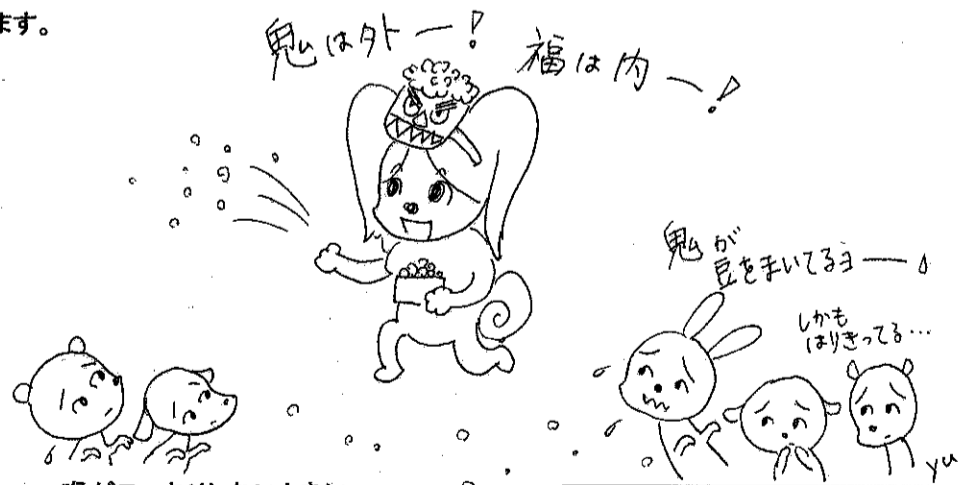
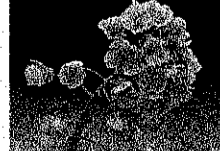
★水仙...ロメモ★

水仙は、すべての部位に毒性を含んでいます。特に鱗茎と言われる球根部分に毒性が多く含まれているのが特徴です。水仙の中毒では、初期の段階でおう吐により有毒物のほとんどを体外へ出してしまいうため症状が重くなることは稀です。ただし、鱗茎部を食べた後に死亡した例もあるため水仙を栽培する時は充分に気をつけておきましょう。水仙に含まれる主な有害成分は、次の通りです。◆リコリン (lycorine) ◆ガランタミン (galanthamin) ◆タゼチン (tazettine) ◆シュウ酸カルシウム (calcium oxalate)



★菜の花...ロメモ★

中国では4000年前、日本では2000年前から油として利用されている菜の花ですが、ヨーロッパでは長年利用されてきませんでした。というのも、古代ローマの流れをくみ、ヨーロッパ世界で油といえばオリーブ油、ついでラード、そしてバターだったのです。ヨーロッパで菜種油の価値が見出されるには、産業革命と蒸気機関の発明を待たねばなりません。そして、世界大戦を迎えて油の需要が高まり、菜種油が増産されるようになったのです。



喉がスッキリしないときに ペパーミント・ティー

材料(ティーカップ2~3杯分)
・摘んだばかりのミントの葉.....10枚程度
・沸かしたお湯.....400cc

- ①ミントの葉をきれいに洗う
- ②水気をきる
- ③ミントの葉を半分にちぎり、ティーポットへ
- ④沸騰したお湯を注ぎ、4~5分蒸らす
- ⑤お好みで、はちみつやレモンを入れて飲む
喉も鼻もすっきりさわやかに。また、消化器をサポートする成分もあるので胃腸もすっきりします。
(※妊娠中の方、薬を服薬中の方はお医者様にご相談の上、飲んでください)



冬場の凍結に注意!

明日朝は零下という予報がでたら

○就寝前に蛇口より、鉛筆の芯の太さくらいの水量の水を出しっぱなしにしておく(流れる水は凍りにくい)水が線になるくらいのちよろちよろ出します!