



## タマネギを切るとき、涙が出るのを防ぐ方法はあるの

### タマネギには特有のにおいと、刺激の成分の元がふくまれている

タマネギには目の粘膜を刺激して、涙を出させる、刺激成分の元がふくまれています。この成分は、タマネギを切るなどして空気にふれたときに刺激成分に変化します。しかし、水にとけやすいので、水にさらしておくとうやわらぎます。

### 泣かないためのくふう

タマネギを料理するとき、涙が出ないようにするには、水につけながら皮をむくといいでしょう。しかし、切る場合は、水中眼鏡をかけるほかありません。換気扇を回して、刺激成分を追い出しましょう。目が痛くなったら水で洗います。

### よく切れる包丁を使う

よく切れる包丁で切ったほうが刺激成分の出方が少なくなります。切れない包丁は、細胞をぐちゃぐちゃにつぶすため、たくさん出てきます。包丁はよくといてから切るほうが、涙は少なくなります。ただし、指などを切らないように注意しましょう。

### 料理すればぬける

涙を出させる成分は、肉や魚のくさみを消します。おいしさの1つの成分でもあるわけです。また、この成分は、にると甘い味の成分にかわります。（監修・中山 周平）

