



ニンニクを^た食べると、どうして^くさくなるの

いろいろな^{せいぶん}成分がまざり^あっている

ニンニクのおい^みとから味は、次^{つぎ}のような成分^{せいぶん}からきています。

おもにアイリンと、分解^{ぶんかいこうそ}酵素^{ぶんかい}のアリナーゼによって分解^{ぶんかい}されたアシリン、それから^{りゅうが}硫化^{りゅうが}アリル^{るい}類^{るい}などの成分^{せいぶん}です。ニンニクを生^{なま}ですりつぶすと、アイリンの分解^{ぶんかい}が早^{はや}くなり、におい^{つよ}の強い^{おお}アリシ^あンが多^{おほ}くなります。

なまのニンニクはから味^みがあり、中国^{ちゅうごく}の料理^{りょうり}ではこれをかじることがありますが、ふつうはすりおろしたものを材料^{ざいりょう}につけて食^たべます。ニンニクは、熱^{ねつ}を加^{くわ}えることによつて、から味^みはなくなりますが、くさいにおい^{のこ}は残^{のこ}ります。

ニンニクは、^{びょう}病^{ちか}まを近づけない

ニンニクは西^{にし}アジアが原^{げん}産^{さん}地^ちだといわれ、中国^{ちゅうごく}では全^{ぜん}土^どでさいばいされています。日本^{にほん}に伝^{つた}わったのも早^{はや}く、「古^こ事^じ記^き」や「万^{まん}葉^{よう}集^{しゅう}」という古^{ふる}い書^{しょ}物^{ぶつ}に、その名^ながでています。

大^{おお}昔^{むかし}は、このにおいとくさ味の強い^{つよ}ニンニクをはじめ、ニラ、ラッキョウ、ネギなどを5^ご辛^{しん}といつて、食^たべることが禁^かじられていましたが、体^{からだ}によいことは知^しられていました。

ニンニクを家^{いえ}の玄^{げん}関^{かん}口^{ぐち}のはりにつるしておく^しと、病^{びょう}まが近^{ちか}よらないといつて、のき下^{した}にぶら下^さげるところもあります。ニンニクのおい^みが、病^{びょう}まよけに役^{やく}立^たつと信^{しん}じられているからでしょう。(監^{かん}修^{しゅう}・保^ほ岡^{おか} 孝^{こう}之^し)

