



ニンニクを^た食べると、なぜくさくなるの

アリシンという^{せいぶん}成分がおう

ニンニクは、^{つよ}強いにおいと、^みから味がありますが、^{せかいじゅう}世界中で^{つか}使われている^{こうしんりょう}香辛料です。
^{こだい}古代エジプトでは、^{けんせつ}ピラミッドの^{はたら}建設で^{らうどうしゃ}働いた労働者にあたえていたといわれています。
^{ちゅうごく}中国では、^{ねんいじょうまえ}2000年以上前からさいばいされていました。日本には、^{ちゅうごく}中国・^{ちょうせんはんとう}朝鮮半島をへて^{つた}伝わり、^{くすり}薬や^ま魔よけとして^{つか}使われたりしました。^{しょくよう}食用としてさかんに^{つか}使われるようになったのは、^{だい}第2次世界大戦後の^{こと}ことです。

ニンニクが^{つよ}強いにおいがするのは、^{せいぶん}アリシンという成分が^{ふく}まれているからです。

ニンニクを^{こま}細かく^{きざ}刻んだり、^{すり}すりおろしたりすると、ニンニクの^{におい}においを^たたっぷり出すことができます。ですから、^{きざ}刻んだり、^{すり}すりおろしたりしたニンニクを^た食べると、くさくなるわけです。

^{ぎゃく}逆に、においをおさえるためには、^き切ったり、^{すり}すりおろしたりしないで、^{かねつ}加熱するとにおいが^け消せます。

ニンニクの^{りょうりほう}料理法

ニンニクは、^{にく}肉や^{さかな}魚の^{なま}生ぐささを^け消し、^ひうまみを^だ引き出すので、^{こうしんりょう}香辛料として^{ひろ}広く^{りよう}利用されています。

ニンニクを^{りょうり}料理に^{つか}使うときには、^{かわ}うす皮を^むむいて、^ぎうす切りにしたり、^{すり}すりおろしたりします。^{かつお}カツオの^{たたき}たたきを^た食べるときには、ニンニク^{じょうゆ}じょうゆに^しします。

イタリア・スペインなどでは、ニンニクを^{いた}いためて、^だかおり出しに^{つか}使われています。

(監修・青木 国夫)

