

玉ねぎの皮のお茶

〔材料〕

玉ねぎの皮 8g

水 1L



〔作り方〕

① 玉ねぎの皮を洗って、分量の水に入れ10分煮出し、ざるでこす。

※苦みがあるので、水で2倍に薄めると飲みやすい。

※冷蔵庫で冷やすと苦みを感じにくくなる。

玉ねぎの皮には、苦みのもとの「ケルセチン」が実の部分よりも約 30 倍多く含まれています。「ケルセチン」は血管壁をカバーし、コレステロールの付着を防ぎ、血管壁にこびりついているコレステロールを剥がして血管をきれいにします。