

たまねぎのお話し

主な生産地
紀の川市

ユリ科

辛みの多い黄たまねぎ、辛みの少ない紫や白たまねぎ、黄たまねぎを小球にした小たまねぎ、葉をつけた早どりの葉たまねぎなどがあります。



たまねぎ

日本で栽培されているたまねぎの大部分は黄たまねぎと呼ばれ、辛みがあり貯蔵性があります。和歌山県では、紀の川市が主な生産地で、戦後から昭和30年代にかけて栽培量が増大し、県下の生産量の75%の栽培面積があります。



新たまねぎです。

たまねぎの歴史

語源、オニオン(onion)はラテン語(unio)真珠からくるといわれています。原産地は中央アジアから地中海沿岸とされており、栽培の歴史は古く、古代エジプトやメソポタミア文明で始まったといわれています。日本には、江戸時代にオランダ人が長崎に持ち込んだのが最初ですが、実際に定着したのは、明治以降で、戦後の食生活が洋風化にともない消費が拡大しました。

栄養 機能性

タマネギに含まれる成分で、**アリルシスチン**（タマネギの独特のにおいで硫化アリルの1種）は、コレステロールの代謝促進や血栓予防に効果があり動脈硬化の予防になると言われています。また、タマネギには**ケルセチン**というフラボノイド色素の一種が含まれ、抗酸化作用があるので、発がんの抑制や動脈硬化の予防をする働きがあると考えられています。



選び方



表皮がよく乾いてツヤがあり芽が出ていないものを選びましょう。頭部をおしてへこむものは、腐っている可能性があります。

保存方法



湿度が高いと腐敗が早くすすむので、日の当たらない通気性のよい所で、ネットなど通気性のあるものに入れ、吊つるすのが好ましい保存方法です。新たまねぎは、乾燥させないでポリ袋に入れ、冷蔵庫で保存し、なるべく早く使いきります。

おいしく食べよう



たまねぎを切ると涙が出ますが、冷蔵庫で冷やして切ると涙を出さずに調理できます。たまねぎに熱を加えると甘くなるので食べやすくなります。また、たまねぎに含まれるアリシンは、ビタミンB₁の吸収を助けるので、ビタミンB₁を多く含む豚肉、いわしなどの食品と組み合わせると効果が出ます。

生鮭のたまねぎマヨみそ焼き

(エネルギー 135kcal たん白質 16.9g)

【材料】 4人分
生鮭 4切
塩、酒 少々
たまねぎ 中1/4個
みそ 大さじ2
マヨネーズ 小さじ2

作り方

- 1.生鮭に、塩、酒をふりかけ電子レンジ強で約3分加熱し冷まします。
- 2.たまねぎをみじん切りにし、マヨネーズとみそを混ぜ合わせます。
- 3.オーブンの天板にアルミホイルをしいて鮭を並べ、2をのせて焼きます。



たまねぎのまる煮

(エネルギー 96kcal たん白質 5.7g)

【材料】 4人分
たまねぎ 4個
だし昆布(3cm角) 4枚
鶏ひき肉 80g
しょうゆ、生姜汁 少々
片栗粉 大さじ1/2
水 大さじ2
塩

作り方

- 1.たまねぎは、皮をむき、根の部分を取り落とします。
- 2.鍋に昆布とたまねぎ、ひたひたの水と塩をいれ、弱火で30分煮て、やわらかくなったら、鶏ひき肉を加えます。
- 3.たまねぎ、コンブをとりだし器に盛り付けます。
- 4.しょうゆ、生姜汁で味を整え、とろみをつけ、3にかけます。



新たまねぎのカレーピクルス

たまねぎ(1kg)は、櫛形に薄く切り、塩大さじ1でもんでかるくしぼります。酢(1カップ) 砂糖(1カップ) カレー粉(小さじ2)を併せ、煮立てさましてたまねぎを漬けます。

(半日くらいで食べられます)

(那賀振興局 資料)