



= 新玉葱（たまねぎ） =

Onion（英）

ユリ科ネギ属

新玉葱の季節です！

たまねぎは全国で栽培され、保存性も高いので通年出回っています。しかし、春にしか出回らない「新たまねぎ」があります。新物は普段出回っているものと何が違うのでしょうか。

【玉葱と新玉葱の違い】

・ 通常の玉葱

普段、店頭で販売されているものは主に黄たまねぎ系で、収穫後1ヶ月間ほど乾燥させて貯蔵したものです。秋に種を播き、翌年5~9月頃にかけて出荷されます。（秋まき）乾燥させることで、貯蔵性が高くなり、一年中店頭に出回っています。茶色の薄皮を何枚かむくと、中は白色。実の締まりがよく、辛みが強いのが特徴です。

・ 新玉葱（主に静岡県・愛知県産）

早春から春にかけてのわずかな時期に出回る早生種です。通常の玉葱とは品種が違い、3~4月頃に早取りし、乾燥させずにすぐに出荷したものです。扁平な形をしており、身は白色をしています。皮は薄く、水分が豊富でやわらかな食感。辛みが少なく甘みが強いので生食に向いています。水分が多いため、腐りやすく貯蔵には向いていません。

【品 種】

たまねぎの品種はたくさんありますが、大きく分けて2種類に分類されます。辛たまねぎ群と、甘たまねぎ群があります。このほか、赤たまねぎや直径4cmほどの小さなたまねぎがあります。

今回は、新たまねぎのように、生食におすすめのものをご紹介します。ほとんどが水分を多く含んでおり、辛みが少なく甘みのあるものです。また、春先など期間限定のものが多いです。

◆ サラダオニオン

1月中旬~4月いっぱいまで出回っている白玉種です。辛味が少なく、水分が多くみずみずしいので生食向き。

今月の一品紹介

真白（ましろ）

たまねぎ王国北海道の中でも、一大産地の北見地方で、限られた生産者によって栽培されています。見た目は、名前の通り真っ白。一般的なたまねぎに比べ、辛みが少なく、甘みがあります。身が締まっているため、シャキシャキの食感が楽しめます。水にさらす必要もなく、生サラダはもちろん、煮ても、焼いても美味しくお召し上がり頂けます。

◆ 赤たまねぎ

紫たまねぎ、レッドオニオンとも呼ばれており、表皮が鮮やかな紅紫色で、輪切りにすると赤い輪がでます。辛みも香りもマイルド。見た目も美しいので、レストランのサラダなどに利用されることが多いです。代表品種はアーリーレッド、湘南レッド。

◆ 葉玉葱

春先に早採りしたもの。葉はねぎのように使う。甘みとうまみ、ねばりが特徴的。

【入荷情報】

金沢市中央卸売市場には、産地を替え1年を通して入荷があります。1月～3月いっぱいまで静岡県産を中心に長崎県産の入荷。3月後半～5月までは愛知県産、5月後半～8月中旬まで兵庫県産。愛知と兵庫の間をつなぐ佐賀県産。8月後半～4月いっぱいまで北海道産となり、9月以降に出荷ピークを迎えます。主に新たまねぎと呼ばれるものは、静岡県産と愛知県の出始めのものになります。

また、アーリーレッドも通年入荷しています。アメリカ産の輸入ものが1年を通して入荷があり、国産ものは、6月下旬～8月中旬まで兵庫県産、9月～3月前半まで北海道産が出回ります。

新たまねぎ・・・黄色、たまねぎ・・・オレンジ色、アーリーレッド・・・赤色

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
静岡	黄色	黄色	黄色									
長崎	オレンジ	オレンジ	オレンジ									
愛知			黄色	黄色	オレンジ							
佐賀					オレンジ							
兵庫					オレンジ	オレンジ	オレンジ	オレンジ				
北海道	オレンジ	オレンジ	オレンジ	オレンジ				オレンジ	オレンジ	オレンジ	オレンジ	オレンジ
輸入	赤色											
兵庫						赤色	赤色	赤色				
北海道	赤色	赤色	赤色						赤色	赤色	赤色	赤色

【選び方】

表面に傷が無く、硬く締まりがあって、ずっしりと重みを感じるものが良いでしょう。

【保存方法】

新たまねぎは、水分が多く痛みやすいので冷蔵庫で保存しましょう。通常のだまねぎは、日の当たらない風通しの良い場所に置くか、吊るしておくが良いでしょう。カットしたものは、切り口が乾燥しないようしっかりとラップをして冷蔵庫へ。

料理の用途に合わせて、みじん切りやスライスして冷凍しておくのも良いでしょう。また、飴色になるまで炒めて冷凍しておけば、カレーやハンバーグ、オニオンスープなどにすぐ使えて便利です。

【栄養価】

成分でもっとも多いのは糖質で、ビタミン類やミネラル類はそれほど多くはありません。ねぎ類に共通の香り成分で涙の原因となる硫化アリルは、ビタミンB1の吸収を助けて新陳代謝を活発にします。また、血液をサラサラにして、血栓を予防する働きがあります。コレステロールの代謝を促し、動脈硬化、高血圧、糖尿病などを予防すると考えられています。なお加熱すると、硫化アリルの影響が少なくなってしまうのでサラサラ効果を期待するなら、生食がおすすめです。また、水にさらすと硫化アリルやカリウムが水に溶け出してしまうので、さらすなら手短にしましょう。

玉ねぎ自体の栄養価は決して高くはないものの、栄養素の吸収を助ける成分を多くんでいるのが特徴です。

たまねぎ（生）の栄養成分表可食部 100g当

エネルギー	水分	たんぱく質	炭水化物	食物繊維
37kcal	89.7g	1.0g	8.8g	1.6g
カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	ビタミンC
150mg	21mg	9mg	33mg	8mg

資料：「食品成分データベース」

【涙との関係】

たまねぎを切ると、涙が出たり、目や鼻がムズムズした経験があると思います。それは、たまねぎに含まれる硫化アリルという成分が原因です。たまねぎを切ると細胞が壊され、刺激臭と辛味をもつ硫化アリルが発生します。この成分が目や鼻を刺激し、涙が出るというわけです。

涙を抑えるには、切る前にたまねぎをよく冷やしておく、包丁やたまねぎの切り口を水で濡らしておく、よく切れる包丁で細かく切る、といった方法がおすすめです。

【甘くなるわけ】

実は、たまねぎにはブドウ糖、果糖、シヨ糖などの糖質が含まれています。加熱することで辛みに隠れて目立たなかった甘みが濃縮されると同時に、辛み成分の硫化アリルが弱まり、甘みを感じるようになります。また、加熱で水分が奪われて、いっそう甘く感じるようになります。甘みを引き出したときは、煮るよりじっくり炒めると良いでしょう。飴色になるまで炒めたたまねぎは、肉の臭みを消し、コクがでるため、洋風料理のベースとして使われることが多いです。

【分類】

たまねぎは、根・茎・葉どの部分なのでしょう。たまねぎはユリ科ネギ属。根ではなく、地下茎の一種です。たまねぎを縦に切ると下の部分に芯があります。これがたまねぎの茎です。その短い茎の周囲に、多数の葉（鱗片葉）が養分を貯えて多肉となり、重なるようにして球形になったもので、鱗茎（りんけい）とも言います。鱗茎は、葉が成長したものなので、たまねぎは葉っぱでもあります。らっきょうやにんにく、ゆりねも同様です。

【簡単レシピ】

新たまねぎは、出回る期間も短いため、逃さず味わっていただきたいものです。

新たまねぎの美味しさを生かした料理をご紹介します。

- ・生サラダ・・・ツナやハムなどと和えて、わかめ、かつお節などと和風サラダに。
- ・カルパッチョ・・・生ハム、サーモン、タコなどと。
- ・スープ・・・やわらかいので、まるごとコンソメで煮込んでも Good。
- ・焼き野菜・・・輪切りに切って焼くだけでもトロリと甘く美味しい。
- ・フライ・・・オニオンリング、天ぷら、かき揚げ、フライなどサクサク、ジューシー。
- ・炒め物・・・サッと炒めるだけでも、やわらかく美味しい。
- ・お味噌汁・・・やわらかく甘みも出ます。