



# たまねぎの話

学名：Allium cepa L.  
 英名：onion  
 仏名：oignon  
 和名：玉葱  
 分類：ユリ科ネギ属

野菜の魅力を紹介！

～野菜をもっと好きになろう～

## 【たまねぎの歴史】

たまねぎの原産地は、中央アジアから地中海沿岸とされています。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。

日本へ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、アメリカから導入された品種が北海道で栽培に成功した明治以降です。たまねぎは、煮込み料理等、なんにでも使えるため、現在では家庭における常備野菜として不動の地位を誇っています。

たまねぎの語源 (onion) は、ラテン語 (unio: 真珠) からくるそうです。

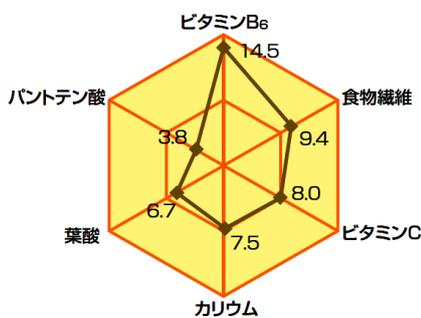
たまねぎの生産は、半分以上が北海道で行われています。



## 栄養素・機能性成分

たまねぎのにおい成分は、主に硫化アリルで、この物質は切ると目にしみますが、効用もあります。交感神経を刺激して体温を上昇させたり、血液をサラサラにするといわれ、コレステロールの代謝促進や血栓予防に効果があります。

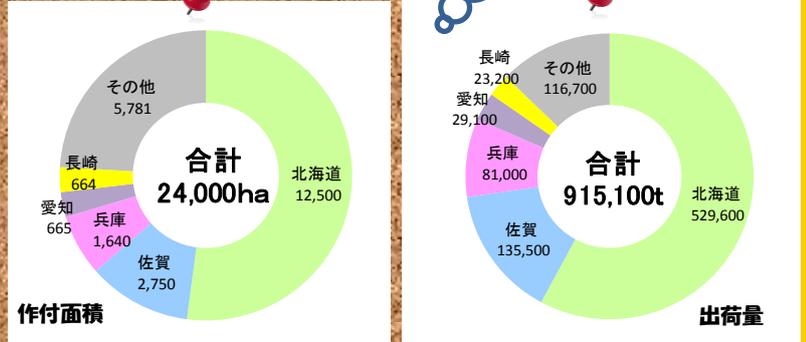
【たまねぎ(りん茎・生)】割合(%)



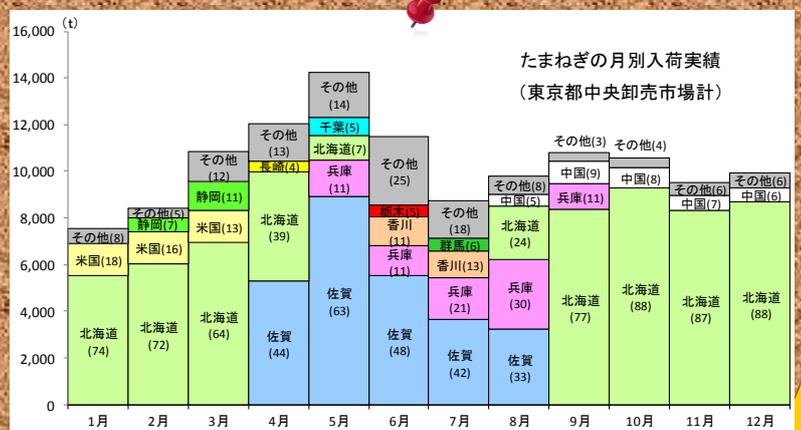
30代女性1日当たりの栄養摂取基準量を100とした場合におけるたまねぎ(りん茎・生)100グラム中に含まれる主な栄養素の割合(ただし、食物繊維は目標量、カリウム及びパントテン酸は目安量、そのほかは推奨量の値を用いた。)

出典:「日本食品標準成分表2010」たまねぎ(りん茎・生)より

## 生産概況



出典:農林水産省「平成22年産生産出荷統計」



出典:平成23年東京都中央卸売市場年報より作成

野菜についてもっと知りたい方はこちらから

野菜ブック

検索

または <http://vegetable.alic.go.jp/yasaibook/index.html>

発行元: 野菜需給協議会  
事務局: (独) 農畜産業振興機構





たまねぎは野菜の中では機械化が進んだ品目です。収穫作業はもちろんですが、苗づくり、定植作業、肥培管理、収穫後の貯蔵や出荷時の選別作業で、機械が大活躍しています。

### 選び方

‘黄たまねぎ’は、収穫後乾燥させてから出荷するので、表皮がよく乾いていてツヤがあるものを選びましょう。頭の部分から痛み始めるので、首が固く締まっているものが良品です。

### 【保存方法】

腐敗と芽が出ないようにすることがポイントです。腐敗は湿度が高いと早く進み、休眠（収穫から1~3か月後）が破られると芽が出てくるので、日の当たらない通気性のよい所（低温乾燥状態）で吊るすのが望ましい保存方法です。

ただし、新たまねぎは乾燥させないですぐに食べきるようにしましょう。

### ～たまねぎの塩ロースト～

#### ◆材料(1人分)

たまねぎ 1個、粗塩 適量、こしょう・オリーブオイル 少々



#### ☆作り方

- ① オーブンを220~230℃に予熱する。  
(オーブントースターでも可)
- ② たまねぎをよく洗う。根と皮は残しておきましょう。
- ③ 天板にアルミホイルを敷き、粗塩を盛りたまねぎを乗せます。  
この時、根の部分を下にして立たせましょう。
- ④ オーブンで20分ほど加熱し、焼き色をつけます。  
(オーブントースターの場合は部分的に焦げやすいので、こまめに方向を変えます。)
- ⑤ 半分に切って皿に盛り付け、塩、コショウで味をととのえ、オリーブオイルを回しかけていただきます。

(レシピはNEXT KITCHEN 代表の中山春奈さん)

新たまねぎを使った簡単レシピをご紹介します。



この時一緒に他の野菜も並べれば、いろんな野菜が楽しめます♪

こんな感じ



野菜をもっと好きになりたい方はこちら!! →

野菜産地の「物語・魅力・不思議」を、1人分にこだわった旬の野菜レシピとともにご紹介します。  
(上記レシピもここに詳しく載っています。)

[http://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyu01\\_000076.html](http://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyu01_000076.html)