

野菜(vegetable)を知って美味しく(Delicious)食べよう

ベジシャス

～野菜の旬ナビゲーション～

第63号 平成28年3月



今月の特集は**たまねぎ**です。

たまねぎの栽培の歴史は古く、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おり、
当時は「魔除け」としても使用していたとの記録が残っています。

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といわれています。

たまねぎ独特のにおいや辛みは、硫化アリルという成分によるもので

この物質には交感神経を刺激して体温を上昇させる効用のほか、抗酸化作用、殺菌、抗菌作用があります。

最近、たまねぎが血液をサラサラにするといわれていますが、これも硫化アリルの一種である

「プロピルメルリジスルフィド」によるもので、コレステロールの代謝促進や血栓予防に効果があるので、
動脈硬化の予防になるといわれています。

○平成28年2月25日(木)、長崎県諫早市の小川哲也さん(49歳)の生産現場を伺いました。



明治34年以来115年の歴史あるたまねぎ産地、長崎県諫早市長田地区で小川さんはたまねぎ栽培をされて12年目です。それまでは建築関係のお仕事をされていましたが、お父様が体調を崩されたことをきっかけに就農され、現在はお母様と二人でたまねぎを1.5ha、水稻を2.4ha栽培されているほか、牛を30頭飼育されています。

就農当初、農業の事は全くわからなかったという小川さんは、「JAの指導員や農家の先輩方に、しつこいと言われるくらい、とにかくなんでも聞いた。偏りが出ないように1つのことに対して最低でも10人に意見を聞くようにした。せっかくやるのだからと真剣だった。」と当時を振り返ってくださいました。



このあたりから自然と葉が倒れてきたら収穫します。たまねぎ自ら収穫期を知らせてくれます。

小川さんが栽培するたまねぎは、
4/1～出荷が始まる「超極早生」品種、
4/20～の「極早生」品種、
5/1～「早生」品種、
5/18～「中手(ちゅうせい)」品種、
5/25～「晩手(ばんせい)」品種

と、出荷時期によって品種を変え、労働の集中を避けるとともにリスク分散を図り、経営の安定を図っています。「それぞれの品種の収穫適期を逃さずに、品質の良い、消費者の方々に喜ばれるたまねぎを作りたい」と話されていました。



今年初収穫したたまねぎです。
真っ白で瑞々しい！



この地域はイノシシが多く、農作物への被害が深刻です。小川さんの圃場でも電気柵を張っています。



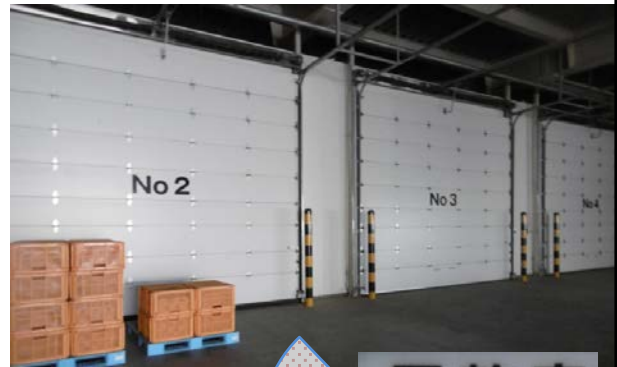
「諫早の歴史あるたまねぎは甘い。まずは是非、生で食べてもらいたい。」と小川さんは仰います。生のほか、天ぷらもお勧めだそう。また、煮込むことでたまねぎの甘みが溶けだしたカレーも大変美味しいそうです。



JAながさき県央たまねぎ選果施設を訪れました。

収穫したたまねぎは、2日間ほど圃場で天日干しされた後、選果場に運ばれます。(3～5月の繁忙期には、1日約90tものたまねぎが集まります。)

風乾庫とよばれる設備で20時間の仕上げ乾燥後、大きさごとに選別されていよいよ出荷です。

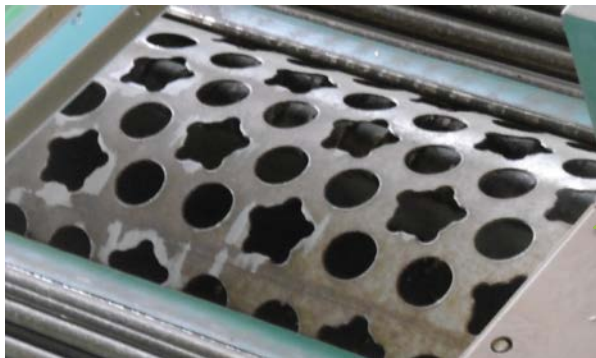


風乾庫

**庫内は
約38℃**



たまねぎのサイズ測定用ローラーには2種類の形の穴が開いています。同じサイズでも葉が引っかかって丸い穴からはなかなか落ちないたまねぎも星型の穴からはすんなり落ちます。



JAながさき県央たまねぎ部会は、諫早たまねぎ栽培開始110年の記念の年に、イメージキャラクター「いさタマくん」を制作しました。



横向き



いさタマくんの勇ましい太い眉には、「いつまでも健康で元気に消費者へたまねぎを安定供給できるよう頑張っていこう」という生産者の強い思いが込められています。

いさタマくんの赤いマントには、「新鮮なたまねぎを素早く消費者の食卓に届けるためどこまでも飛んでいく」という意味が込められています。

帽子やTシャツなどのグッズのほか、テーマ曲のCDも制作されました。

いさタマくんは消費宣传活动や販売促進活動、部会活動等の場に登場します。



【たまねぎたっぷり 鶏のすき焼き】



福岡県の一部の郷土料理に「鶏肉のすき焼き」があります。具には季節の野菜を色々入れますが、先生の一押しは「玉ねぎ」だそう。たまねぎと鶏肉の旨みが凝縮した、濃厚で美味しいすき焼きです。



○材料(1人分)

- | | |
|--------------------------------|--------------------|
| ・たまねぎ・・・・・・・・・・1/2個～ | A{砂糖・・・・・・・・・・大さじ2 |
| ・鶏肉(お好みの部位)・・・・・・1/2枚 | 醤油・・・・・・・・・・大さじ2 |
| ・焼き豆腐・・・・・・・・・・1/2丁 | 酒・・・・・・・・・・大さじ1/2} |
| ・しらたき・・・・・・・・・・1/2袋 | |
| ・春菊やせりなどの青みの野菜
(今回は春菊)・・・適宜 | 卵・・・・・・・・・・1個 |



小鍋1つで手軽にできるのも嬉しいポイント。

○作り方

①玉ねぎは繊維に垂直に1cm幅に切り、鶏肉はそぎ切りにする。焼き豆腐は1.5cm程の厚さに切り、しらたきは食べやすく切り、青みの野菜は5cm幅に切る。



煮込んでも歯ごたえが残るよう繊維に垂直に切る。



②小さめのフライパンに、Aを煮立て、鶏肉と玉ねぎをきれいに並べてしばらく煮、半分ほど煮えたところで、その他の具材を並べて煮る。

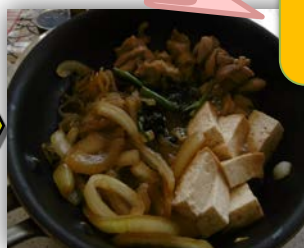


たまねぎと鶏肉に少し色が染みてきました。

③そのまま食卓へ運び、生卵につけて頂く。



できあがり！



途中で味が濃くなったら、適宜、水、出汁などを加えても良い。



鍋の残にはご飯にかけたり、うどんを入れたりなど、濃い味を絡めて頂く。



先生の小鍋コレクション。どれも一人鍋に便利です。



【レシピ担当】
つるさき ひろみ(レシピクリエーター)

公式サイト: <http://hiromi-tsurasaki.com/>
日本野菜ソムリエ協会講師/料理教室主宰
シンガポールに4年間居住。その折に中国家庭料理を学ぶ。野菜ソムリエやワイン・エキスパート等様々な資格をもつ。農産物を通じた地域の活性化にも精神的に関わり、各地の名物料理等のレシピ開発に多数携わる。

【野菜の需給・価格動向レポート】 http://vegetan.alic.go.jp/vegetable_report.html

【おすすめ野菜】 http://vegetan.alic.go.jp/vegetable_osusume.html

○次号は「パプリカ」の産地情報をお届けします。

※ウェブサイトにはフォトクリップも掲載しています。
http://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyu01_000076.html

■取材協力

全国農業協同組合連合会 長崎県本部、JAながさき県央
当誌面におけるすべてのコンテンツは、当機構が著作権その他の一切の権利を有します。
■転載、引用する場合は右記、事務局までご連絡ください。]

■発行元：野菜需給協議会・独立行政法人農畜産業振興機構

電話:03-3583-9478 FAX:03-3583-9484

■野菜の疑問、質問、解決します！

疑問、質問を募集しております！
こちらまでご連絡ください！

vegacious@alic.go.jp

