



葉茎菜類・葉を食べる

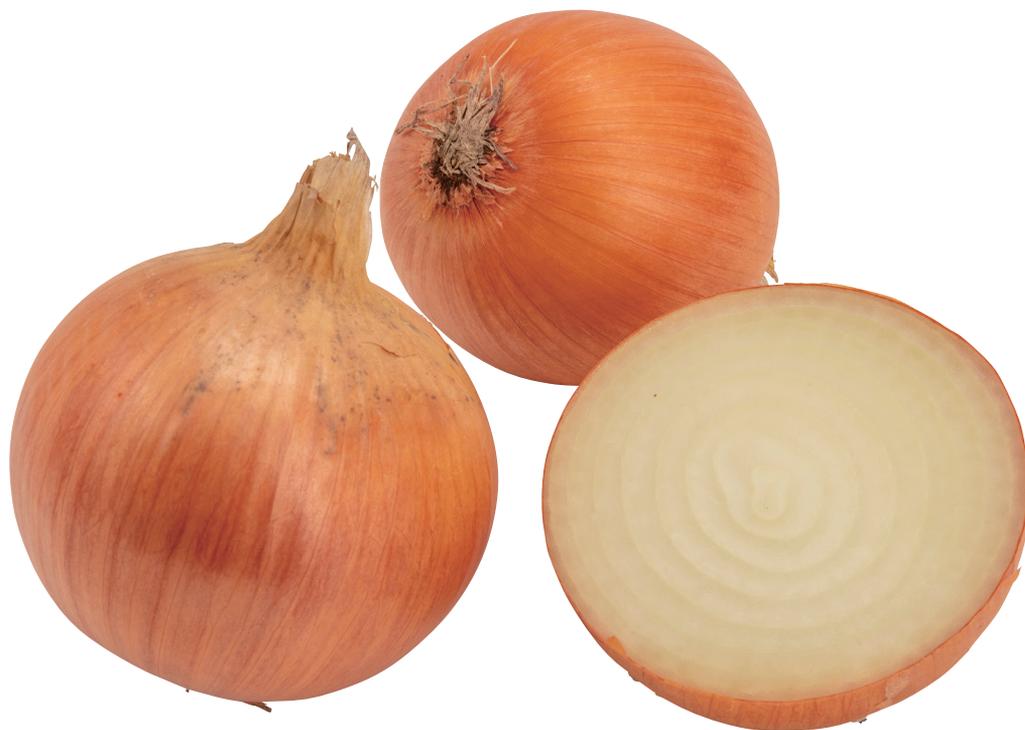
# たまねぎ

旬 春・秋

和名：玉葱 学名：*Allium cepa* L. 英名：onion

分類 ヒガンバナ科 (旧ユリ科) ネギ属

原産地 中央アジア



〔黄たまねぎ〕

## 1 植物として

たまねぎはヒガンバナ科の多年草ですが、栽培上は一・二年草として扱われ種子で繁殖します。私たちが食べている球の部分は鱗茎と呼ばれる葉の一種で、球の半分以上は地上に出て大きくなります。原産地は北西インド、ウズベキスタン、天山山脈の西部地域といわれていますが、野生種は発見されていません。

栽培の歴史は古く、古代エジプトで既に食用として栽培されており、その後、ヨーロッパに渡りました。日本へは江戸時代に渡りましたが、本格的な栽培が始まったのは明治時代以降で、北海道で1871年、大阪には1884年頃に導入されました。

## 2 作物として

日本のたまねぎ供給のうち70%以上が北海道産です。冷涼な気候を好むため、北海道では春に種をまいて秋に収穫が可能ですが、佐賀県、兵庫県、長崎県など府県産では夏を避けて、秋に種をまき越冬後の春に収穫します。日長が一定の長さを超えると球の肥大が始まり、肥大が完了すると地上部が倒れて休眠に入ります。北海道産のたまねぎは、休眠状態を維持することで長期の貯蔵を可能としています。

冬にも新たまねぎを出荷できる栽培法として、春に種をまいて肥大させた小さな球を低温貯蔵し、夏の終わりに球根のように定植する「セット栽培」も一部で行われています。また、日本でペコロスとして流通している小さいたまねぎは、密植して小さな球に育てたものです。

## 3 食材・商品として

たまねぎはさまざまな調理に用いることができる万能野菜で、貯蔵性が高いため年間を通して安定的に供給されています。日本で栽培されるたまねぎの大部分は黄たまねぎで、秋に収穫された北海道産の貯蔵ものが順次出荷され、春先からは府県産の「新たまねぎ」が店頭に並び始めます。

貯蔵ものと比べて新たまねぎは辛味が少なく、生でもサラダとして食べられますが、貯蔵性は低いです。糖も多く含まれるため、熱を加えると辛味成分が少なくなって甘味を感じやすくなります。

主 種 類 と 特 徴

黄たまねぎ

最も多く出回っている品種群で、辛味があり、保存性が高いのが特徴です。北海道の「札幌黄」、本州の「泉州黄」という品種群は、米国からイエローダンバース系を導入し作られました。収穫の目安は、球が肥大し葉が倒れた頃で、日持ちをよくするために、収穫後1カ月程度乾燥させて出荷します。



白たまねぎ

白たまねぎは、外皮も中も真っ白のたまねぎです。生育の早い早生品種で、早い産地だと1月から出荷されます。黄たまねぎと比べると、外皮が薄く、やや小ぶり、辛味が少ないのが特徴です。静岡県、愛知県、北海道など限られた産地で作られています。



シャロット (英語)  
エシャロット (仏語)

黄たまねぎをやや小さく、やや細長くしたような形で、中にはんにくのように数個に分球しています。辛味が強いので、みじん切りにして香味野菜として、西洋系の肉料理の匂い消しに使われています。また、スパイスとして、東南アジア料理にも広く利用されています。



葉たまねぎ

極早生品種の白たまねぎを土寄せし、葉茎を大きくさせ、早どりしたものです。以前は、3~5月にねぎの出荷が減少していたことから同時期の代替作物として利用されていました。ぬたや味噌汁の具に適しています。



赤たまねぎ

黄たまねぎと比べて辛味や刺激臭が少なく、水分に富み、甘味も多く、サラダ用に適した生食用のたまねぎです。米国からの輸入物が出回りますが、国内では北海道や静岡県で生産されています。



ペコロス

黄たまねぎの苗を密植し、成長を抑えながら育てると、直径4cmほどの小さなたまねぎが収穫できます。これが「ペコロス」と呼ばれるたまねぎで、シチューやポトフなど煮込み料理を中心に使われています。



サラダたまねぎ

品種名ではなく、収穫後乾燥・貯蔵を経ずに出荷するたまねぎです。辛味が少なく、みずみずしいため通常のたまねぎの使い方のほかオニオンスライスやサラダなどで食べられます。



## 畑からお店まで



1 たまねぎの定植の様子です。大きな産地では機械で植え付けます。



2 定植後2週間ほどのほ場です。



3 定植後1カ月ほどのほ場です。



4 順調に生育しているか確認します。



5 上部が枯れたり、倒れてきたら収穫期です。たまねぎは、土の中ではなく、土の上でできます。



6 機械で掘り起こしながら、余分な葉や根を落としながら収穫します。



7 大型機械により収穫したたまねぎは、鉄コンテナに積み乾燥庫に入ります。



8 乾燥したたまねぎを、自動選別機で選別します。



9 箱に詰めていきます。

## 栄養と機能性成分

**POINT!** 独特の香りと甘味を有する万能な食材です。

たまねぎの特徴的な栄養成分は、葉酸です。これは、赤血球の形成を助ける働きや胎児の正常な発育に寄与するものです。また、含硫アミノ酸は、ビタミンB<sub>1</sub>の吸収を助けて新陳代謝を活発にします。ビタミンB<sub>1</sub>が豊富な豚肉と調理すると効率よく栄養素を摂取できます。

たまねぎを切った際に目がしみるのは、たまねぎに含まれる含硫アミノ酸が酵素で分解されて生じる硫化アリル(チオプロパニールSオキシド; 催涙成分)が原因であることが知られています。たまねぎ独特の香りも、含硫アミノ酸からできるジプロピルジスルフィドが主成分です。

たまねぎには、血栓予防や動脈硬化の予防に効果がある血小板凝集阻害作用が認められています。「たまねぎは血液をサラサラにする」というのはこの機能によるものです。加熱すると変化してしまうので、サラサラ効果を期待するならば生がお勧めです。もう一つのたまねぎの特徴は、甘味が強いことで、糖度は7あります。火を通すことにより、細胞から甘味成分のフルクトース、グルコース、スクロースが出てくるため甘さを感じるようになります。カレー、スープ、シチューなど私たちの大好きなメニューの大事な影役者です。

動画配信中

収穫から出荷までの動画が観られます!

Click!!

「たまねぎ」が届くまで



### 主な栄養成分



資料: 日本食品標準成分表2020年版(八訂)

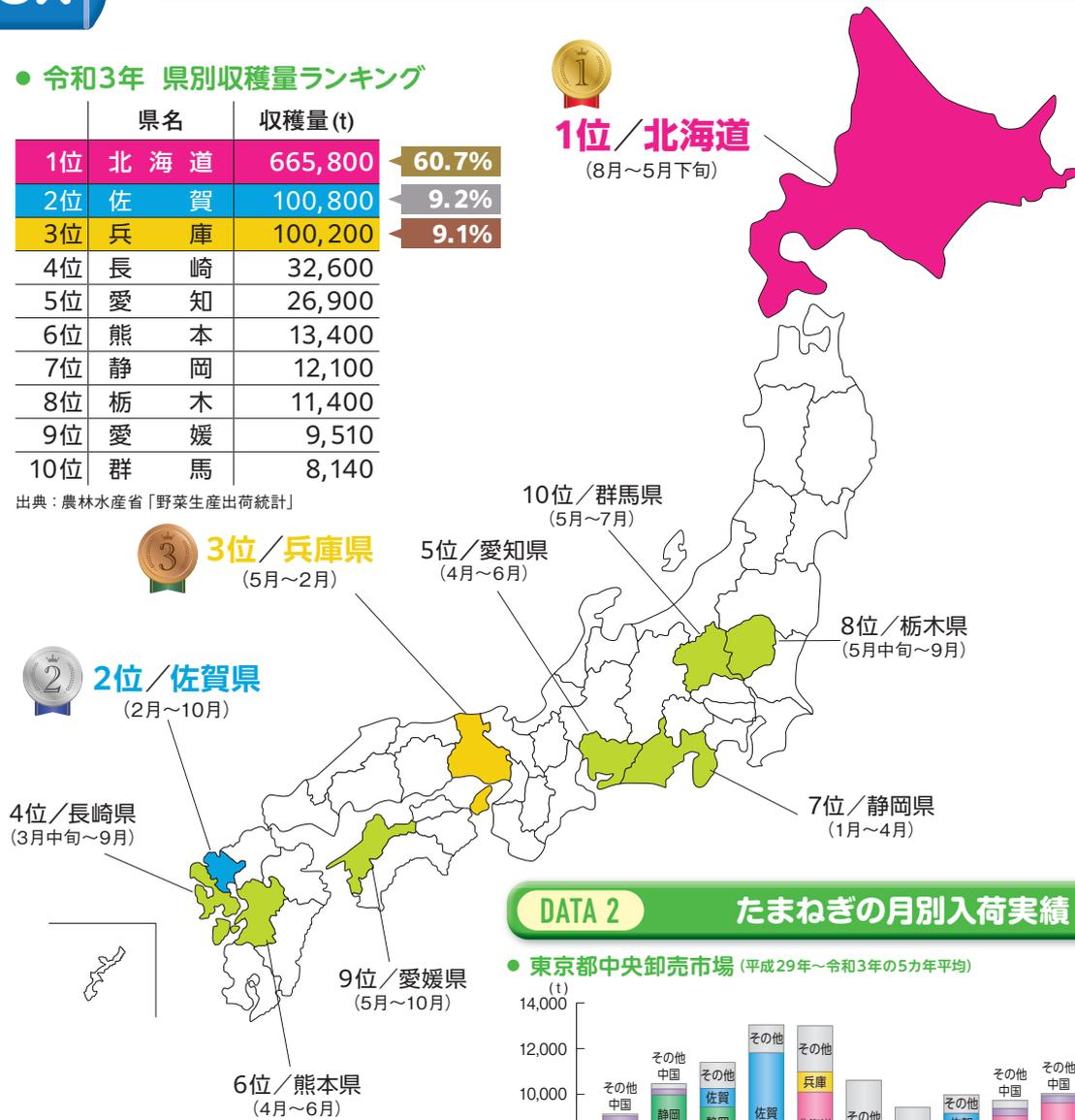
DATA 1

たまねぎの主要産地と収穫量ランキング

令和3年 県別収穫量ランキング

順位	県名	収穫量(t)	割合
1位	北海道	665,800	60.7%
2位	佐賀	100,800	9.2%
3位	兵庫	100,200	9.1%
4位	長崎	32,600	
5位	愛知	26,900	
6位	熊本	13,400	
7位	静岡	12,100	
8位	栃木	11,400	
9位	愛媛	9,510	
10位	群馬	8,140	

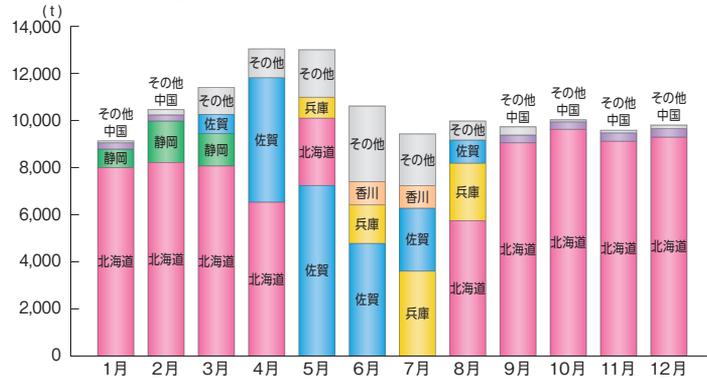
出典：農林水産省「野菜生産出荷統計」



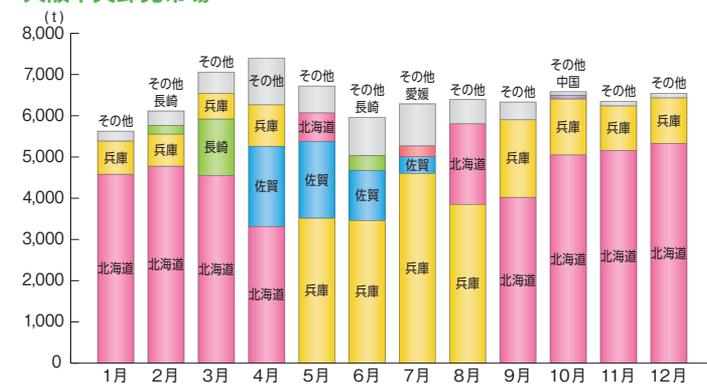
DATA 2

たまねぎの月別入荷実績

東京都中央卸売市場 (平成29年～令和3年の5カ年平均)



大阪中央卸売市場 (平成29年～令和3年の5カ年平均)



DATA 3 たまねぎの消費量

ひと月で1人あたり…

購入数量

483g

購入金額

96円

※総務省「家計調査」(令和元年～3年の3カ年平均)

ページ探

最新のデータが観られます!

「野菜マップ」

にGO!! ▶▶▶▶

