

にんにく

旬 夏

和名：にんにく、大蒜 学名：Allium sativum L. 英名：garlic

分類 ヒガンバナ科 (旧ユリ科) ネギ属 原産地 中央アジア



〔にんにく〕

1 植物として

にんにくはヒガンバナ科 (旧ユリ科) の多年草で、食用部分はたまねぎ同様、肥大した鱗茎 (地下の葉) ですが、花茎も「にんにくの芽」として食べられています。

中央アジアが原産といわれ、既に紀元前3200年頃古代エジプトで利用されていました。ピラミッドをつくった労働者や奴隷が、苛酷な労働に耐えるため、毎日 にんにくを食べていたという記録がピラミッド内に記されています。

日本では「本草和名」(918年)の記述が最初ですが、少なくとも1000年以上前から薬用として栽培されていたとみられます。

にんにくの語源は諸説ありますが、困難を耐え忍ぶという意味の仏教用語の「忍辱」が有力で、滋養のために臭気を堪え忍んで食べるという意味があるようです。

2 作物として

にんにくの世界における生産は、その大半が中国で占められており、日本にも大量に輸入されています。

市場での取扱高は中国産と国内産がおおよそ半々で、国内産では青森県が一大生産地として有名です。

にんにくは一般に、9月頃に種球 (りん片) を植え付け、翌年の7月頃に収穫します。

冬は成長が止まりますが、低温にあたることで結球が誘起されるので、春に生長が再開すると球 (鱗茎) の肥大が始まります。収穫時には鱗茎は休眠に入っていますが、乾燥させて休眠を持続させることで長期保存を可能としています。

現在、市場流通の主流となっている品種は青森県福地村が原産の「福地ホワイト」ですが、寒冷地に適した品種と暖地に適した品種があり、各地の気候に適した品種が栽培されています。

3 食材・商品として

食欲をそそる独特の香りを持つにんにくは、パンチのある風味が存在感を放ち、パスタや肉料理、炒め物などに欠かすことのできない野菜です。

にんにくには硫黄を含むアミノ酸誘導体であるアリインやメチンが多く含まれ、組織が壊れて酵素と反応すると機能性成分のアリシンや数種の揮発性含硫成分に変わり、特有のにおいの元となります。

にんにくは、青森県産が国内産の7割近くを占めます。かつては中国からの安価なにんにくに押されて生産が減少しましたが、近年、国内産にんにくの需要の高まりなどから再び国内での栽培が増加しています。

主な
種類と特徴



んにく

んにくは、寒地栽培の品種(「ホワイト六片」、「福地ホワイト」など)と暖地栽培の品種(「香州早生」、「上海早生」など)に分けられます。国内生産量の7~8割を占める青森県では寒地栽培の品種が栽培され中身が六片に分かれていて粒が大きいという特徴があります。保存性に優れているため、国内では青森県や香川県のものを中心に、周年流通しています。

発芽んにく

んにくの芽を指します。見た目は茎にんにくと異なり、黄にらのような色をしています。発芽んにくは、茎を黄色くさせるため、水耕栽培により、光が当たらないように暗室で育てられます。全国的に栽培されていないため、あまり出回りませんが、静岡県では10~5月にかけて出荷しています。



葉んにく

んにくの葉と茎の部分を指します。見た目はねぎに近く、切るとにんくのマイルドな香りがし、薬味に近い野菜です。にらより食べごたえがあり、上品な味わいが特徴です。高知県では、土佐ぬた(葉んにくをすりつぶして酢味噌であえたもの)として食べられています。また、本場、中国四川の回鍋肉は、キャベツではなく葉んにくを使います。



紫んにく

白にんにくより強い香りと甘味の強さが特徴です。日本での紫んにくの栽培はごくわずかで輸入品が主に回っています。主な輸入先はスペインです。



ジャンボんにく：
リーキの根(無臭んにく)

外見は大きなんにくですが、「リーキ」と呼ばれる西洋ねぎの近縁種で、んにくとは別種です。ジャンボんにくはその大きさから、別名「エレファントガーリック」「ジャンボリーキ」と呼ばれています。ジャンボんにくにはんにく特有のにおいがほとんどありません。



畑からお店まで



1 播種作業の様子です。種玉（りん片）を植え付けていきます。



2 にんにくのほ場の様子です。



3 こちらはマルチをかけて栽培している様子です。



4 掘り取りはハーベスター（収穫機）を使って行います。



5 上部を切り落として、コンテナに入れていきます。その後、土がついた状態で乾燥させます。



6 自動選果機を利用した選果の様子です。



7 手作業の選果の様子です。



8 貯蔵庫に保管されます。貯蔵庫に入れることで萌芽を抑え、長い期間にわたって出荷することができます。



栄養と機能性成分



POINT! 古くから薬用としても利用されてきたにんにくは、スタミナ増強に良い野菜です。

にんにくは、料理の臭みを消す矯臭性の香辛料として、また滋養強壮作用のある薬用野菜として利用されてきました。炭水化物とタンパク質を多く含み、エネルギーの高い野菜です。

また、カリウムやマグネシウムなどのミネラルが豊富で、ビタミンB群や葉酸も比較的多く含まれています。にんにく特有の強い香りのもと、アリシンという成分で、強い抗菌作用や抗酸化作用を持ち、風邪の予防などの効果が期待されています。さらに、アリシンはビタミンB₁と結合するとアリチアミンとなり、ビタミンB₁の吸収を高めるとともに、体内での保持力も良いといわれています。

にんにくがスタミナ増強に良い野菜といわれるのは、アリシンがビタミンB₁と結合して糖質をエネルギーに変えるために効果的に働く成分であるためと考えられます。また、スコルジニンという成分も含まれており、エネルギーの燃焼促進作用のほか血液循環促進作用、血中コレステロール低下作用のほか、高血圧、動脈硬化、高脂血症、心筋梗塞、脳梗塞などの予防に効果が期待されます。

主な栄養成分

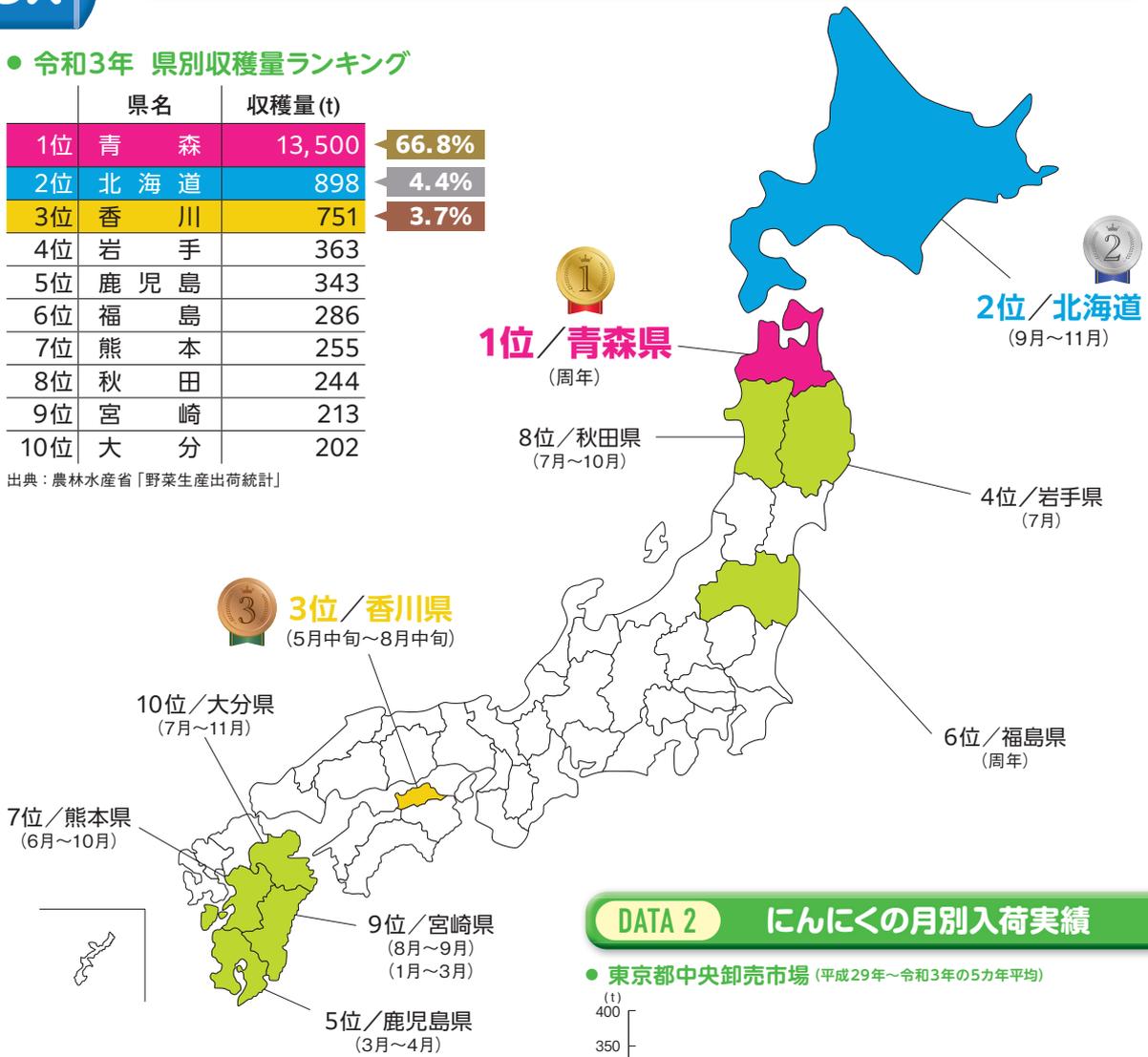


資料：日本食品標準成分表2020年版（八訂）

令和3年 県別収穫量ランキング

	県名	収穫量(t)	
1位	青森	13,500	66.8%
2位	北海道	898	4.4%
3位	香川	751	3.7%
4位	岩手	363	
5位	鹿児島	343	
6位	福島	286	
7位	熊本	255	
8位	秋田	244	
9位	宮崎	213	
10位	大分	202	

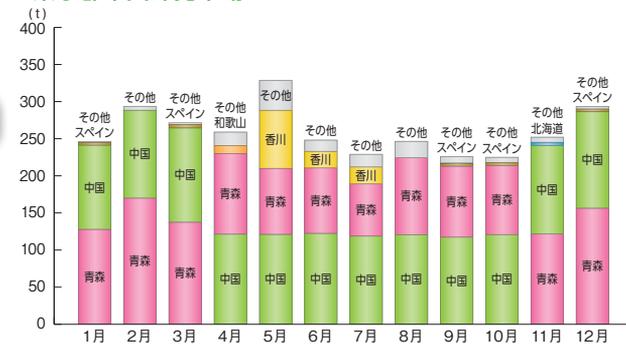
出典：農林水産省「野菜生産出荷統計」



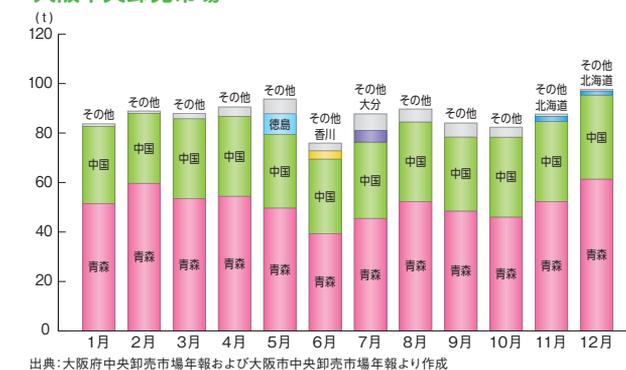
DATA 2

にんにくの月別入荷実績

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)

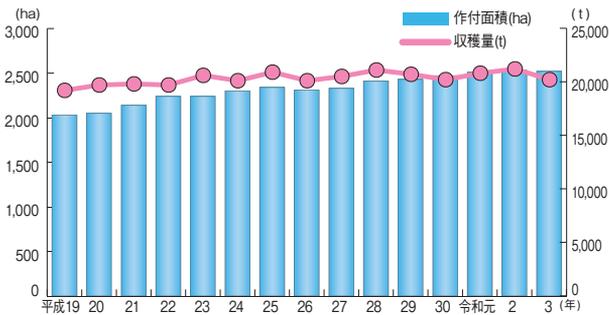


DATA 3

にんにくの生産

作付面積と収穫量の推移

にんにくは、中国産の輸入品に押されて生産量が減少していましたが、近年は増加傾向です。



ページ探

最新のデータが観られます！

Click!!

「野菜マップ」

にGO!! ▶▶▶▶▶

