



大地のめぐみ



BOSO

VEGETABLES & FRUITS

FAMILY

HEALTHY LIFE

No.30 玉葱



絵手紙アートの一ポイントレッスン 丸々とした玉ネギ!! 薄い皮の細い線も少し入れてみると雰囲気が出ますよ。根もおもしろい。【絵と文・田口孝夫 (日本絵手紙協会 専任講師)】

涙のわけは？ 養分多量・玉葱

玉葱のふしぎ

休眠する玉ネギ

玉ネギには休眠する得意技があります。収穫後に呼吸量が急激に落ち、その間に芽や根の生長は止まります。そのため、長く貯蔵し保存するには大変都合よくできています。休眠期間は種類によって異なりますが、常温で保存しておいた場合に約2～3カ月といわれています。休眠から覚めると、芽や根が生え出し、品質は低下します。玉ネギには、春まき秋どりと秋まき春どりの2種類があります。秋まきは3月から6月、春まきは8月から10月にかけて収穫します。収穫期以外でも玉ネギを食べることができるのは、玉ネギの休眠する性質を利用して長く貯蔵することができるからです。千葉県産は秋まき春どりの黄玉ネギが主流です。

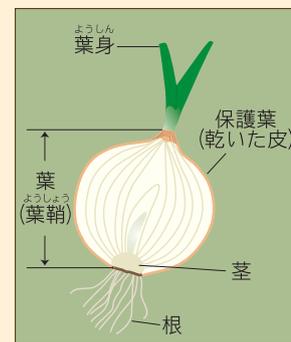


黄玉ネギ



赤玉ネギ

重なり合って球体に太ったもので葉鞘と呼ばれています。この部分を一枚ずつはがすと、魚の鱗のようになるので鱗茎とも呼ばれています。温度が上がるにつれて葉は徐々にふくらんでいきます。玉ネギは可食部だけでなく、捨てている皮の部分にも葉の効果があります。茶色になった皮の部分を煎じて、1回5gを飲めば血圧を下げ、毛細血管を丈夫にします。



指導/千葉県農林総合研究センター
北総園芸研究所砂地野菜研究室

切ると涙が出るのは、なぜ？

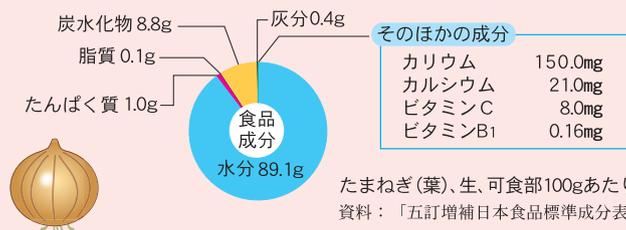
玉ネギの細胞内に含まれる硫化アリルという物質のせいです。この物質は、細胞内にとどまっているときには刺激性がないのですが、切ることによって細胞が壊れると、硫化アリル類が酵素とふれ合い眼や鼻の粘膜を刺激する物質に変わります。涙を防ぐ方法は、よく切れる包丁を使うことです。細胞があまり壊れなければ、硫化アリルと酵素の接触も少なくなり、涙を流すことが抑えられます。調理する前に玉ネギをよく冷やしてから使うのも、ひとつの方法です。

食べているのは茎？ 葉？ 根？

答えは葉です。葉が生長するにしたがって厚みを増し、

体に良い涙のものと成分

涙のものと硫化アリルという物質は、血のかたまりを溶かしてサラサラにし動脈硬化を予防する効果があります。調理の過程で生まれる薬効成分にも恵まれ、新陳代謝を活発にするほか、心身の疲れや夏バテ、不眠症の解消、善玉コレステロールを増やし、高血圧や動脈硬化、脳血栓や脳



こうそく 硬塞などの予防に効果的です。豚肉やハムなどと一緒に食べると、ビタミンB1を効率よく吸収することができます。

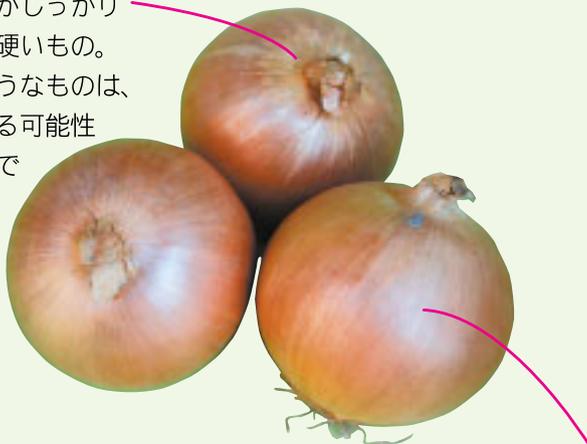
西洋の“かつお節”

玉ネギは、加熱すると一層甘みが増します。玉ネギに含まれている糖分が濃縮され、辛み成分でもある硫化アリルが甘み成分に変化するため、砂糖の数十倍もの甘さになります。また炒めた玉ネギには、グルタミン酸といううまみ成分が含まれていますので、料理にコクが出ます。こんなことから、玉ネギは“西洋のかつお節”ともいわれています。



選び方と保存方法

★頭の部分がしっかりして硬いもの。へこむようなものは、腐っている可能性があるので要注意。



★表面の皮に傷がなく、乾いていてツヤツヤしているもの。芽や根が出ているものは、古いので避けましょう。

保存方法

- 上手に保存するコツは、まず蒸れや湿気を避けることです。
- 風通しのよい日陰にネットなどの袋に入れて吊るしておくのも、よい方法です。一つずつ新聞紙に包むと湿気の防止になります。
- 切って残った玉ネぎは、ラップをかけて冷蔵庫で保存します。春さきの新玉ネぎは、買ったらずぐに食べるようにしましょう。

第9回「白子たまねぎ祭り」

歳時記

詰め放題が人気のイベント。当日、受付会場の古所海岸駐車場で試食会、玉ネギドレッシング・ワイン、特産の野菜や花の販売、ミニイベントを実施。
 開催日／5月6日(祝日)小雨決行。荒天の場合は5月10日(日)。午前9時より受付開始
 受付場所／古所海岸駐車場。受付後畑へバスで送迎
 参加費／1人500円。5kg用の袋1袋に詰め放題
 お問い合わせ／白子たまねぎ祭り実行委員会 事務局・白子町商工観光課(TEL.0475-33-2111)
<http://www.town.shirako.chiba.jp/>



産地情報 砂地が育てた春の贈り物

葉玉ネギは長生郡白子町生まれの特産品です。玉葱出荷組合(斉藤友市組合長)組合員の一人、片岡喜男さんも約40aの畑に葉玉ネギと黄玉ネギを栽培。水はけのよい九十九里浜の砂地を生かし、化学肥料を極力控えて堆肥を使うことで良質な葉玉ネギを生産しています。葉玉ネギは、玉ネギが大きくなる途中、柔らかい葉が出ている状態で収穫したもので、緑色の葉も一緒に食べられます。加熱すると、とろけるような甘さが特徴で、煮込みやスープに最適。現在、葉玉ネギの生産者は町内に36軒です。



葉玉ネギ

体験工房「たまねぎ狩り」

白子町内の生産者の畑で収穫体験できます。(昨年29軒・町HPで紹介)

日時／平成21年5月3日(日)～24日(日)

料金／1人1,000円(10kg)

お問合せ／白子町産業課(TEL.0475-33-2111)

<http://www.town.shirako.chiba.jp/>



玉ネギの花

たまねぎミニデータ 平成18年データ

千葉県産出額／5億円 全国順位14位(0.7%)

県内の主な産地(作付面積順)

●白子町(11.9%) ●大網白里町(7.8%) ●南房総市(7.3%)

()内は占有率

みどりのマーケット

(農)長生産直売所「ひまわり」

■長生郡白子町北高根3634
TEL. 0475-33-1002

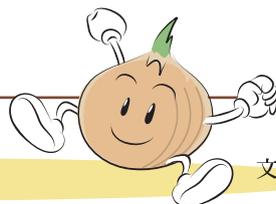


営業時間／9:00～18:00

休業日／年末年始

交通／JR外房線本納駅から車で約10分

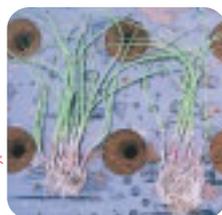
※地元葉玉ネギを購入できます。



玉葱の苗作りは55日前後要するので、初心者は秋まき初夏どりの市販苗を、**10月下旬～11月上旬に植え付けるのが無難です。**

①植え付けの準備

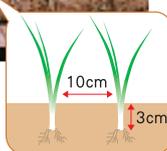
プランターは長方形が一般的で、縦18cm、横60cm、深さ15cmの容器で12株植え付けできます。用土は市販の野菜栽培用または手作り用土を準備します。



植え付け時の長い根(右)とちぎった苗の根(左)



栽培間隔と深さ



◎手作り用土の作り方

畑土 6 対 完熟堆肥 4 の割合で混ぜ合わせ、この用土 1 ℓ 当たり苦土石灰 1 g と有機配合肥料 5 g を、植え付け予定の10～15日前に混ぜて土になじませます。

- ★プランターの置き場所は、日照時間が長く風通しのよい場所が最適です。
- ★水やりは表土面が白く乾いてから、ジョウロでたっぷりかけますが、11月～2月の冬期は表土面下 1 cm 程白く乾くの待って行います。

②植え付け

植え付け時の苗の大きさは、55日育苗で茎の太さ 6 mm 程度(丸箸の太さ)が望ましい。

植え付ける深さは根の付け根から地表まで 3 cm です。但し、細い苗は 2 cm 位にします。植え付け方法は苗の根が長いので、**2 cm 程残して手でちぎって植えると植えやすいです。**



追肥第 2 回目頃の生育状況

③追肥と増し土

追肥は 3 回程度施します。1 回目は 1 月中旬で有機配合肥料 15～20 g、2 回目、3 回目も同様に 2 月中旬、3 月中旬に行います。施し方はプランターの内側と条間へ均一に施し、**肥料が隠れる程度に増し土をします。**



春の彼岸頃の様子

④収穫

球の肥大が完了し茎が倒れて、青い葉が萎れてきた頃が収穫適期です。なお、**収穫は晴天日に行い球と茎葉を乾かすことがポイントです。**葉が茶褐色になるまでおくと茎元が腐りやすく、収穫後に吊るして貯蔵するのに支障をきたします。また、貯蔵中に腐りやすくなります。



生育が盛んな時期



収穫間近の玉葱

⑤貯蔵

風通しがよくて雨の当たらない場所に吊るしておくと、長く貯蔵できます。



玉葱の貯蔵例(吊り玉葱)

★病害虫対策

植え付け直後に茎元を食害するウジ虫はタマネギバエの幼虫です。植え付け時に土壌用殺虫剤を混ぜて植えます。球が肥大する頃(桜の開花頃)葉に赤いサビ状の胞子が発生したら赤サビ病、活動旺盛な葉の表面に灰白色の霜状の胞子はベト病です。いずれも殺菌剤を散布します。

栽培カレンダー

	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月
作付時期		① ②							④ ⑤
作付例(作業の目安)		① ②		③	③	③			④ ⑤

