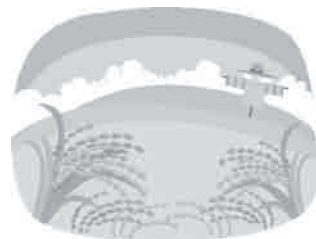


## しまなみ農業だより

# 玉ねぎの 栄養と栽培



家庭菜園で秋冬野菜を栽培しているご家庭では、そろそろ玉ねぎの苗を植える頃だといえます。

玉ねぎの歴史は古く、紀元前3千年前の古代エジプトやメソポタミア文明の時代に、ピラミッドを建設する労働者たちが玉ねぎを食べていたという記録があります。

16世紀にはヨーロッパに伝わり、肉や魚料理に合う食材として広く栽培されるようになりましたが、独特な香りから「魔よけ」として各家庭に吊るされていたそうです。日本には1770年代に南蛮船によって長崎に持ち込まれたものの、すぐには普及しませんでした。しかし明治初期に発生したコレラに玉ねぎが効き目がある、と言う噂が広がると爆発的に普及し、本格的に栽培されるようになりました。

玉ねぎの主な栄養成分は、炭水化物が多めで、ビタミンC・B1・B2のほかにカリウム、カルシウムなどのミネラル、食物繊維などがバランスよく含まれています。ねぎ類に共通の香り成分で涙の原因となる硫化アリルは、ビタミンB1の吸収を助けて新陳代謝を活性化しますし、体温を上げ発汗を促します。胃の活動を活性化して食欲増進効果もあります。また、玉ねぎにはフラボノイド（植物の色成分）の一種、ケルセチンという成分が含まれます。ケルセチンには強い抗酸化作用があり、

ガン予防と動脈硬化予防が期待されています。玉ねぎを加熱すると甘味が増しますが、この甘味はオリゴ糖などで、にんにくやネギなどのユリ科ネギ属の中でも、玉ねぎに特に多く含まれています。オリゴ糖は腸内のビフィズス菌をはじめとする善玉菌の働きを助けて、腸の調子を整えて便秘解消にも役立ちます。

玉ねぎは大きく7つの種類に分かれます。

①黄玉ねぎ・収穫後1ヶ月ほど乾燥させたもので、水分は少なめで、肉厚で辛味がある。防腐効果のある硫化アリルが多く、貯蔵性が高い。

②新玉ねぎ・黄玉ねぎを早めに収穫し、乾燥せず出荷したもの。やわらかい食感で、辛みが少ないので生食に向いている。貯蔵性は低い。

③紫玉ねぎ・皮や表層部分が赤紫色で、辛みが少なく生食に向く。彩りもよいのでサラダや酢の物にもよく使われる。貯蔵性は低い。

④ペコロス・普通の黄玉ねぎを密植して小さく育てたもの。直径3〜4cmほどの小玉で、シチューやピクルスに利用される。

⑤エシャロット・フランス料理によく使われる香味野菜。日本では、生食用に軟白栽培されたらつきょうを同じ名で呼ぶこともある。

⑥白玉ねぎ・サラダオニオンとも言われ、外皮も中も白い。水分が多いので貯蔵性は低い。甘みがあり生食向き。

⑦葉玉ねぎ・葉をつけて早どりしたもので、2〜3月に出回る。普通の玉ねぎと同じように使える。

○普通栽培（11月定植、6月収穫）のポイント  
春先に玉ねぎが開花（トウ立ち）するのを防ぐ必要があります。開花すると養分が花に流れるため、玉が太りません。開花を防ぐポイントには以下のとおりです。

①小苗を密度高く定植する

大苗（太さ6mm以上）を植えると春に開花し、玉が肥大しません。長さ15cmほどで葉が3枚あり、太さがエンピツくらいのものが理想です。あまり細いと玉が太りませんが、しっかりと白い根が出てくるものは多少細くても大丈夫です。植える間隔は15cm程度ですが、開花しにくくするため、比較的小玉にはなりますが5〜6cm間隔で植える手もあります。

②冬場にも水をやる

玉ねぎの原産地は地中海性気候で冬も雨がよく降ります。冬でも晴天で比較的暖かい日に水をやるとよく光合成して玉が肥大します。収穫したもので小さなものは、8月に直接植える9月に芽を出し、12月には2〜3倍の大きさで収穫できます。

○少し変わった栽培方法

手間はかかりますが、春に種を播き、夏に休眠した鱗茎を秋に植えると、生育のリズムが違うため生長しても開花しにくく、大玉が収穫しやすくなります。手順は以下のとおりです。

①種播き（3月中旬〜4月上旬）

幅90cmの育苗床に3×3cmで種を播き、薄く覆土してもみ殻を表面に散布する。

②鱗茎掘り上げ（7月）

種播き後、発芽して生育しますが、夏の高温で地上部は枯れて鱗茎は休眠しますので、これを掘り上げて日陰に吊るして越冬させます。乾燥した鱗茎は芽が出るまで苗として利用できるため、時期をずらせば長期間収穫することもできます。

③鱗茎定植と越冬（10月上旬）

幅90cmの畝に鱗茎を9×9cmで定植します。通常より早い定植のため、秋の間に大きく生長しますが、花芽をつけることなく3月〜4月に収穫できます。通常の栽培と違い、収穫時は地上部も枯れておらず茎葉もしっかりしているのので、収穫1週間前にスコップで根切りして強制的に生長を止めます。さらに、収穫後は1週間追熟してから利用します。



①黄玉ねぎ



②新玉ねぎ



③紫玉ねぎ



④ペコロス



⑤エシャロット



⑥白玉ねぎ



⑦葉玉ねぎ