

# 家庭菜園を楽しもう!



## タマネギ ~辛み成分・硫化アリルで血液サラサラ~



作者: ヤンマー農機販売(株) 宮崎(JGAP指導員)

主な品種	(早生)ソニック (中生)ターボ、OK黄 (晩生)アタック
栽培場所	水はけの悪い場所は避けましょう。その他、特にこだわりはありません。(生育適温は15-20℃)
土づくり	苗床予定地は半月ほど前に準備しておき、苦土石灰で酸度を調整しておきましょう。

### タマネギを育てよう!

**苗作り** 苗床の表面の土は細かく砕いておき、7~10cm間隔にまき溝をつけて条まきします。種が見えなくなる程度に土をかけ上から軽く押して土とよく密着させて、たっぷり水やりをします。発芽するまで乾燥は厳禁です! 寒冷紗などをかけて乾燥を防ぎましょう。

**間引き** 発芽がそろい始めたころ、こみすぎたところを間引いて株間をそろえます。葉が4~5枚になるまでに株間を2cm間隔にします。間引き後はふるいなどで間土を入れ、化成肥料を1㎡あたり30g程度施用します。

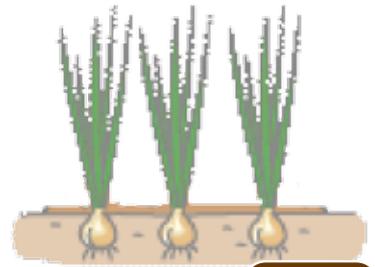
**定植** よく耕して元肥えを入れた畑に、草丈20cm程度、太さ6~7mmに育った苗を掘りあげて定植します。特に葉が垂直で、根が白くよく伸びている苗を選びましょう。根は全部土中に入れて、根本はぎゅっと土に植えつけましょう。

#### 定植時の注意!

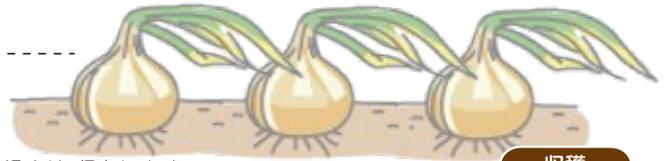
太さが6~7mmより大きい苗だと、春先に分球や、とう立ちをしやすくなります。逆に小さい苗だと、冬を越せなかったり小玉になります。定植適期は品種により異なるので、しっかり確認しましょう!

**追肥** ①植え付けから半月後、②1月中、③3月中、計3回追肥をします。1回目のときに条間に敷きワラ、3回目のときに土寄せをします。

**収穫** 5~6月、全体の7~8割が倒れ始めたら収穫の適期です。すぐに使わない分はまとめて束ね、風通しの良い涼しい日陰に吊るして乾燥させ、保存します。



土寄せ



収穫

### タマネギを知ろう!

紀元前から栽培されていたといわれるほど歴史が古く、日本では明治時代に北海道で栽培が始まりました。種まきや収穫時期、産地の違いで今では1年中出荷され、その品種も多様です。一般的に栽培されているのは黄タマネギといわれる品種ですが、辛みの少ない白タマネギや紫タマネギ、フランス料理で使われる香味野菜のエシャロットなどのタマネギもあります。また黄タマネギを通常の10倍密植して小さく育てたベッコスや、生育途中の葉の柔らかいものを収穫した葉タマネギなど、収穫時期や栽培方法による違いも楽しむことができます。

タマネギのニオイや辛みは硫化アリルで、切るとアリシンという成分に変化します。アリシンはコレステロールの代謝を促して血液をサラサラにして血液を健康に保ち、動脈硬化や脳梗塞などの予防効果が期待できます。また、硫化アリルはビタミンB1の吸収を助ける働きがあります。

ビタミンB1は、炭水化物をエネルギーに変える働きをしますので、不足するとエネルギー不足になり、疲れやすくなります。ビタミンB1を豊富に含む豚肉や大豆などと一緒に摂ると、効率良く新陳代謝をアップさせることができます。

また、通常は捨ててしまうタマネギの皮ですが、この外皮にはケルセチンというポリフェノールの一種が含まれています。ケルセチンは抗酸化作用や抗炎症作用などがあるとされ、動脈硬化予防、毛細血管の増強などの効果が期待されています。いいダシが取れると同時に、健康食品としても注目されています。

秋冬のタマネギや春に出回る新タマネギ、出回る季節によって異なる特徴を楽しめますし、活用の幅も広いです。タマネギを活用して、血液を健康に保ちましょう!

### タマネギを食べよう!

辛み成分の硫化アリルは加熱すると分解されて糖度の高い別の物質に変化するので、血液サラサラ効果を発揮させるには生食がおすすめです。

また、硫化アリルは水溶性で、長く水にさらすと水に溶け出してしまうので注意が必要です。茶褐色になるまでよく炒めてうまみを出すとスープやカレーの味のベースにもなるので、色んな活用法を楽しんでください!

野菜づくりのことならおまかせください。お近くのヤンマーのお店、またはJAへ



「JGAP指導員」とは…JGAP(ジェイギャップ)とは、食品事故などの問題を農場が起こさないよう、未然に防ぐための農場管理方法です。JGAPで定められた基準を満たした農場は、安全な作物を作っている証明として「JGAP認証」を得られます。JGAP指導員は、JGAP認証取得のお手伝いをする資格です。

次号VOL.6は **ホウレンソウ** についてです!

