

たまねぎ



学名 *Allium cepa*

英名 onion

和名 たまねぎ

仏名 oignon

たまねぎの由来

たまねぎの原産地は、中央アジアから地中海東岸とされています。

栽培の歴史は古く、古代エジプトやメソポタミア文明で始まったといわれています。

ヨーロッパには早くから伝わり、16世紀頃にはヨーロッパ各地に広がりました。

日本には、江戸時代にオランダ人によって長崎に持ち込まれましたが、その頃は、ねぎが普及していたため、たまねぎは定着しませんでした。

広く栽培されるようになったのは、アメリカから導入された品種が北海道で栽培に成功した明治時代以降です。

たまねぎに含まれる主な成分

野菜の中でも炭水化物を多く含んでいます。

特徴的な成分は硫化アリル類で、たまねぎを切った時に涙がでるのは、この成分が原因です。

硫化アリルは、血液を固まりにくくし、血栓を予防する働きや、悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やす働きがあるとされています。

硫化アリルのひとつであるアリシンは、ビタミン B1 の吸収率を高めることから、スタミナ増強に効果があるとされています。

硫化アリルは、加熱すると糖度の高いプロピルメルカプタンという物質に変化します。

たまねぎを加熱すると甘くなるのはこのためです。

外皮に含まれているケルセチンというポリフェノール成分には、抗酸化作用があります。

たまねぎの種類

皮の色から大きく分けて、黄玉ねぎ、白玉ねぎ、赤玉ねぎの三種に分けられます。

三条市での主な作付種類

アトン

七宝甘・七宝早生

ネオアース