

# 6月 ひたちなかをたべよう

こんげつ おも  
**今月の主な**  
 たま しよう  
**玉ねぎ使用メニュー**  
**「オニオンスープ」**

たま  
**玉ねぎ**  
 たまねぎ / オニオン  
**Tamanegi / Onion**



おいしく食べて  
 ください



↑玉ねぎを育てる海野さん

ひたちなか市では学校給食に、ひたちなか市やその近辺でとれた玉ねぎを取り入れています。主な生産者は、勝田一中学区の海野さんです。国内では北海道や佐賀県、兵庫県などが主な産地ですが、茨城県では、5月下旬頃から新玉ねぎが出回ります。

## なみだで 涙が出るのはどうして？

玉ねぎは、切ると細胞が壊され、刺激臭と辛みをもつ硫化アリルという成分が発生します。この硫化アリルが目や鼻を刺激し、涙が出ます。



## えいよう どんな栄養があるの？

硫化アリルは、ビタミンB1の吸収を助けて、新陳代謝を活発にします。また、コレステロールの代謝を促し、血液をサラサラにして、高血圧や糖尿病、動脈硬化などの生活習慣病を予防します。辛み・甘み・うま味の三拍子がそろい、「西洋のかつお節」と呼ばれるほど西洋料理のベースに欠かせない料理の名脇役です。



## たま 玉ねぎの成長

たねまき



はたけ 畑の様子



葉が倒れてから1週間程度で収穫し、その後1週間程度で天日干しします。

しゅうかく 収穫の様子



収穫後、乾燥させることで、長く保存できるようになります。



## たま 「玉ねぎ」と「新玉ねぎ」なにがちがうの？

### しゅうかくじ き かんそう 収穫時期と乾燥させるかのちがい

皮が茶色く、中が黄色っぽい色をしている「玉ねぎ」は、春に種をまき、秋に収穫して1か月ほど乾燥させてから出荷します。皮が薄く、中が白い「新玉ねぎ」は、秋に種をまき、春に収穫して乾燥させずにすぐ出荷します。

たま 玉ねぎ



しんたま 新玉ねぎ



「新玉ねぎ」は、辛みが少なく、水分が多いので、生のままサラダにしても美味しく食べられます。

しゅってん のうりんすいさんしやう 出典：農林水産省ホームページ