

# 玉ねぎ

vol27



見晴らしの良い高台に位置する市内沖洲地区の玉ねぎ畑。「沖洲」という地名のとおり、昔々、このあたりは海底だったそうです。そのため、沖洲地区の土壌はミネラル分を豊富に含み、甘い玉ねぎができます。

5月上旬、ご家族で玉ねぎを収穫中の羽生唯仁さんを訪ね、お話を伺いました。

「私の父は53年前から玉ねぎの栽培を始めました。当時はマルチシートを張る方法もなく、試行錯誤で始めたそう



収穫されたばかりの新鮮な玉ねぎ

です。玉ねぎは冷たい風を嫌うのですが、うちの畑は、後ろにある森が冬の寒い北風を遮ってくれること、日当たりの良い傾斜地に位置しているため一日の日照時間が長く、そのおかげで甘いのあるおいしい玉ねぎができます」

羽生さんは現在、7品種の玉ねぎを栽培しており、一年を通して出荷ができるよう植え付けを行い、極早生、早生、中生、晩生と年に4回収穫しているそうです。

「8月に畑の土の天地返しをして、土



「生で食べても甘いですよ」と生産者の羽生唯仁さん

の状態を良くしたところへ種をまき、苗が育ったところで、マルチシートを張った畑に1本ずつ植え替えをしていきます。その作業を10月末から翌年1月末まで続け、今が極早生・早生の収穫の真っ盛り。立っていた葉が倒れ、枯れてくると収穫のサインです。今の時期の玉ねぎは歯ごたえがあり、糖度も10〜12とあるので、加熱するとますます甘くなります」

玉ねぎは一年を通して店頭で見かけますが、新玉ねぎと呼ばれる今がまさに旬。水分が多くやわらかいのが新玉ねぎの特徴です。そこで、羽生さんおすすめの食べ方をお聞きしました。

「沖洲の玉ねぎは辛みが少ないので、生でスライスしたサラダがおいしいですね。特に私のおすすすめは、みじん切りにしたものを薬味として納豆に入れること。ちよつとした辛みと歯ごたえがやみつきになりますよ」

「沖洲地区で作った玉ねぎで『玉ねぎドレッシング』を製品化してみたい」と話してくれた羽生さん。沖洲の大地の恵みをうけた羽生さんの玉ねぎは、農協に出荷しているほか、市内の『観光物産館こいこい』などでも購入できます。

今が旬の玉ねぎ、皆さんも味わってみてください。

## おいしく食べよう！チャレンジクッキング

辛み成分の硫化アリルは疲労回復に役立つビタミンB1の吸収を助け、糖尿病・動脈硬化の予防にもなるといわれています。



新玉ねぎのシャキシャキサラダ

### ○材料（2人分）

- ・新玉ねぎ 200g
- ・トマト 200g
- ・スナップエンドウ 100g
- ・リーフレタス 200g

### ○作り方

- ①新玉ねぎは、薄くスライスして、ザルに入れ、2〜3回水にさらし、水分をふき取る（辛みが強いときは、少しむむ）。
- ②トマトはくし型に切る（好みの切り方でも良い）。
- ③スナップエンドウは、茹でて半分に切る。
- ④サニーレタスは、よく水洗いして水分をふき取る。
- ⑤器に盛り付け、好みのドレッシングや、削りかつお等をかけて食べる。

【1人分栄養量】エネルギー 75kcal タンパク質 3.5g 脂質 0.2g ビタミンB 0.32g