

キラリンピカの食育掲示物

たまねぎってどんな野菜？



たまねぎは、中央アジアから地中海沿岸が原産の野菜です。古代エジプト時代(約6000年前)から栽培され、ピラミッドを建設した人たちの栄養源となっていたことも知られています。日本で本格的に栽培が始まったのは、明治時代(約150年前)になってからです。

たまねぎの種類

たまねぎは、辛みの強さによって大きく「辛たまねぎ」と「甘たまねぎ」に分類されます。日本では、辛たまねぎで黄色い皮の黄たまねぎが多く栽培されています。甘たまねぎの仲間には、白たまねぎや赤たまねぎがあります。また、栽培の仕方や収穫の時期により、小たまねぎや新たまねぎ、葉たまねぎと呼ばれているものがあります。春に早取りした新たまねぎは、甘くみずみずしいのが特徴です。



たまねぎクイズ

Qクイズ

たまねぎを牛丼や肉じゃがなど加熱する料理に使うと、甘さが増しておいしくなる理由はどれでしょう。

- ①辛たまねぎでは甘くならないので、甘たまねぎを使っているから
- ②たまねぎ特有の辛みが加熱することにより甘く変化するから
- ③砂糖などの調味料がたまねぎの辛みを消してくれるから



Aコタエ

②たまねぎ特有の辛みが加熱することにより甘く変化するから

たまねぎ特有の辛みの成分は、加熱すると糖度の高い物質に変化します。たまねぎは野菜の中で最も糖質が多く含まれています。この糖質との相乗効果で甘さが増すのです。



6月頃から、地場産のたまねぎが給食に登場しはじめます。たまねぎは、汁物や炒め物、煮物などいろいろなところに使われています。また、6/27(火)の「たまたま丼」は、たまねぎが主役の丼ぶりです。旬の野菜を味わっていただきましょう！

