【草花の部屋】

タマネギ（ヒガンバナ科ネギ属　Allium cepa L. ）

和名：タマネギ(玉葱)　別名：オニオン　英名： Onion

キジカクシ目　宿根草　　原産地：中央アジア

花言葉：不死　　花色：　白

←↘ 写真-１、２ タマネギ
撮影日：2020 年 04 月 19 日
撮影場所：大和郡山市郊外にて
撮影者：M　さん

大和郡山市郊外の家庭菜園で育っていました。身近な野菜で、専業農家だけではなく、多くの家庭菜園でも育てられているポピュラーな野菜の一つです。我家でも、毎年 500 株ほどを栽培しています。

タマネギの原産地は中央アジア、西アジアなどの諸説あり、その後西へ広がり、南ヨーロッパで早生系統の大型の甘いタマネギの品種が、東ヨーロッパで晩生系統の辛味のあるタマネギが栽培され品種の分化が進んだそうです。栽培の歴史は極めて古く、エジプトやヨーロッパでは紀元前から栽培されていたといわれ、日本でタマネギが栽培されるようになったのは、明治に入ってアメリカから導入されたことがきっかけだそうです。

明治 4 年、北海道で黄玉種の「札幌黄」が、17～18 年ころに大阪で「泉州黄」の固定品種が誕生し、ようやく栽培が定着し、大正時代にフランスから伝わった白玉種

が愛知で定着し「愛知白」として栽培されたそうです。黄玉種や白玉種のほかに赤玉種がありますが、火を通さずに生でも食べられサラダなどの彩りに重宝されているそうです。

タマネギは、冬越させて育てる野菜の代表格です。晩秋に定植すれば特別な寒さ対策も必要なく、初心者でも育てやすい野菜です。

タマネギ（北海道以外での栽培）は、秋に苗を植え付けて冬を越し、翌年の春から鱗茎部分が肥大し結球が始まります。そして、肥大が完了した後、葉鞘部（球）と葉身部の境目から葉の部分が倒伏し枯れたころ収穫期を迎え、タマネギは休眠期に入ります。このタマネギの肥大には、植え付けたときの苗の大きさ、平均温度と長日条件、それに関わる品種選択が大きな鍵となります。この肥大開始に必要な日長時間が品種によって異なるので、栽培する地域や早生、晩生など条件に応じた品種を選ぶことがタマネギ栽培には大変重要になってきます。

タマネギに含まれる栄養素は、糖質、ビタミンB、C、カリウム、アリシン、ケルセチン、食物繊維など血液をサラサラにしてくれて成人疾患の予防に良いと言われています。また、解熱や咳止めの効果もあるそうです。

アリシンには、胃液の分泌を促進させる働きがあり、食欲を増進させてくれる効果があります。また、ビタミンB1の吸収を高め、新陳代謝を促してくれるので、不眠やイライラ、夏バテを解消に効果的だそうです。さらに、善玉コレステロールを増やして、血小板が固まりにくくするので、高血圧や動脈硬化といった病気を予防する作用も期待できるそうです。

生の玉ねぎは独特の辛みがありますが、火を通すと甘くなるので、スープやシチューの具材にするとおいしく食べられます。また、種類によっても味わいが違うので、食べやすいものを選ぶも楽しみ方の 1 つ。長く保存もできるので、キッチンに常備しておくとよい野菜の一つです。

人間にとっては効用の多い野菜ですが、ウサギ、イヌ、ネコなどの動物が食べた場合、成分に含まれる有機硫黄化合物が血液中の赤血球を破壊するタマネギ中毒になるため、食べさせてはなりません。ペットを飼われているご家庭では、要注意です。