

# fan fun FOOD!

## 語る。作る。味わう。

JA Nanporo  
Community Paper  
vol.52

南幌町の

### 玉ねぎ

特集

南幌町では平成4年から部会を立ち上げ、本格的に玉ねぎの生産を始めました。現在は4戸の生産者で、品質の良い玉ねぎをお届けできるように取り組んでいます。

#### 玉ねぎ部会

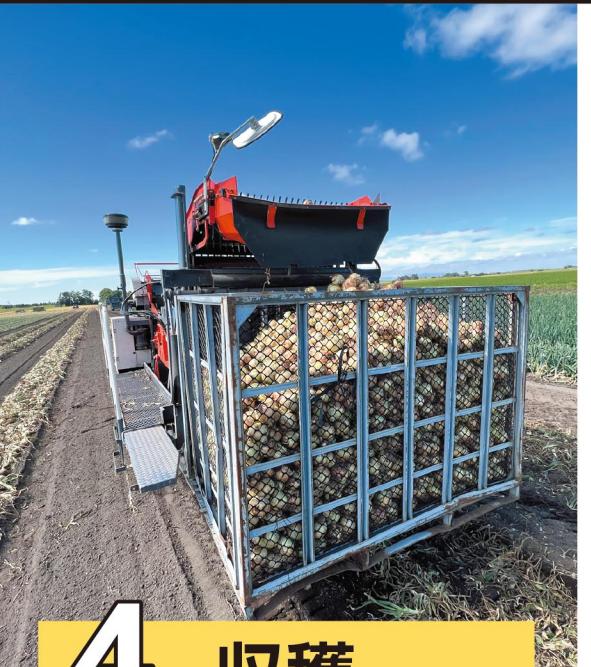
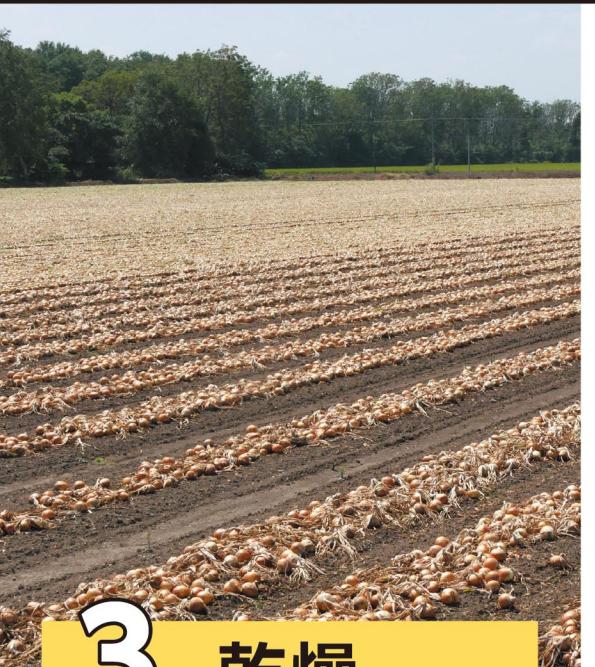
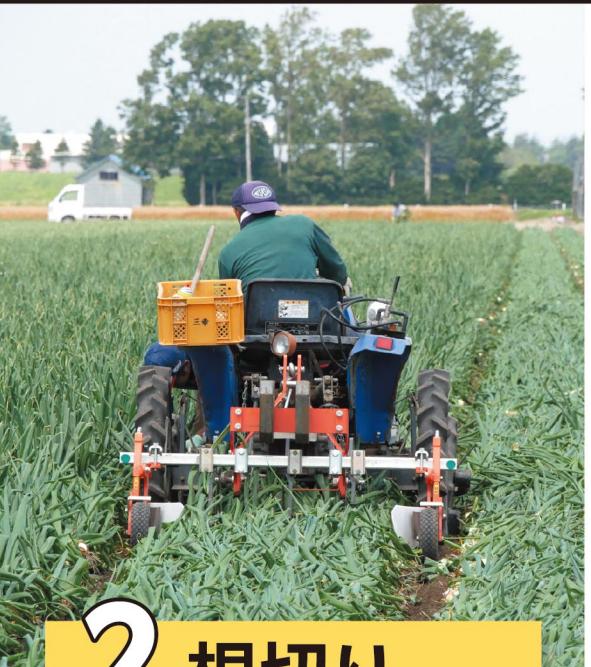
戸数	4戸
面積	2,450a
品種	早次郎(極早生) SN3(極早生) オホーツク222(早生) 北もみじ2000(中生)



作る。

Onion

# 播種から出荷まで



## 1 播種・定植

2月上旬～3月上旬にかけて播種作業を行います。外はまだ寒いので、ハウスの中を暖めながら苗を育て、雪が解けたら機械で植えていきます。

## 2 根切り

玉ねぎが成長して葉が倒れ始めると、収穫の準備に入ります。根を切って土から玉ねぎを離し、生育を止める作業を「根切り」といいます。

## 3 乾燥

根切りをしたら1～2週間ほど畑に置いておきます。何度も機械でひっくり返しながら、まんべんなく乾燥させていきます。天気予報を見て、なるべく雨に当たらないように作業を進めます。

## 4 収穫

乾燥したらよいよ収穫です。収穫は機械で拾い集めていきます。根や葉を大まかに切り落とし、腐ったものや傷のついたものを取り除きながらコンテナに詰めています。

## 5 選別

選果機で付着した土を落として磨き、出てきた玉ねぎの腐れ・傷・形をチェックしながら大きさごとに規格分けしていきます。出荷先に応じて箱やネットに入れて、JAなんぽろ集出荷センターへ持ち込みます。

## 6 出荷

玉ねぎは生育期間によって、早生、中生、晩生と大きく分けて3区分あり、それぞれ生育過程と貯蔵性が異なります。特性を生かして、時期をずらしながら出荷しています。

## 根切りってな～に？

根切りとは、地中に伸びる根を切断し、土からの栄養を断ち、成長を止める作業のこと。玉ねぎは十分肥大すると、葉の根元と玉を繋ぐ部分が弱くなり、葉が自然に倒れていきます。これが根切りの合図です。葉が倒れて、1週間ほどで根切りをしていきます。根切りをしないとどんどん玉が肥大し、外側の皮が破裂(裂皮)したり、形が悪くなるため、品質向上を目的に行います。玉ねぎは形が悪いと商品価値が下がり、裂皮すると規格外になってしまいます。また、根切りをして根から吸い上げる水分を断つことで乾燥を促し、保存性を高めます。乾燥すると皮がどんどん黄金色になっていきます。



## 芽が出た玉ねぎは食べられる？

玉ねぎは日持ちするので、放置していると長ねぎのような芽がニョキっと伸びてくることがあります。しかし、芽の成長に玉本体から栄養が使われたり、古くなり水分が減ることで、芽が出る前より味が落ちてしまいます。芽自体に毒性や苦みはありませんが、伸びていくうちに辛みが強くなり、固くなるので取り除くと良いですが、芽が出たての時は長ねぎのように刻んで葉味にしても食べられます。

### 芽が出やすくなる原因は？

温度、湿度、光の3つの条件が揃うと植物の芽はぐんぐん伸びていきます。この条件を排除して、うまく保存すると玉ねぎは1～3ヶ月程保管できます。

## 保管の3条件！

### 01 温度の低い場所

玉ねぎの芽の先端には、温度を感じるセンサーのようなものがあり、寒い場所では芽が外に出ないように働くそうです。玉ねぎは0度前後が保存の適温とされるので、家の中の室温の低い場所や、冷蔵庫の野菜室に入れておきましょう。

### 02 湿度の低い場所

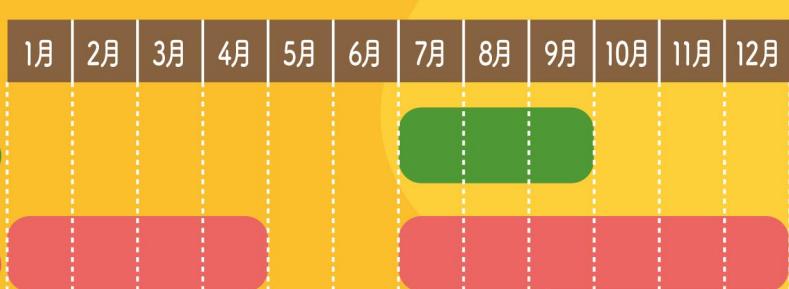
湿気が多いと芽が出やすくなるので、乾燥した場所に保管するのが◎。乾いた場所でネットに入れて吊るし、通気性良く保管したり、1つずつ新聞紙で包み湿気から守って保管すると良いです。

### 03 暗い場所

日光が差さない暗い場所や、通気性が良く光を通さない箱の中で保管しましょう。家の中の暗い場所でも、春になって部屋が温まると、芽が出るのが早くなるので注意が必要です。

## どれくらい貯蔵してるの？

北海道の玉ねぎは2～3月に種をまき、8～10月頃にかけて収穫をして、すぐに出荷するものと、貯蔵庫で乾燥せながら翌年の4月頃までに出荷するものがあります。玉ねぎは、播種から収穫までの生育期間によって呼び方が変わります。成長が早い「早生(わせ)」、ゆっくりな「晩生(おきて)」、その中間の「中生(なかて)」の大きく3区分に分けられ、味や貯蔵性がそれぞれ異なります。品種によって収穫する時期が異なり、貯蔵期間によっても出荷時期がずれるため、一年通して玉ねぎを食べることができます。



## 生産者のお話

玉ねぎ部会 部会長  
やまもと  
山本 隼さん



山本さんは大学卒業後22歳で就農し、今年で農業17年目。就農した当時から玉ねぎの栽培に携わっています。

## 玉ねぎは品種がいっぱい

「玉ねぎはとにかく品種がたくさんあり、それぞれで収穫量や貯蔵性が変わってきます。収穫する時期に合わせて品種を変えるため、昔は7品種くらい細かく分けて作っていましたが、品種を分けると管理が大変なので、現在は3品種前後に絞っています。品種は収穫時期に合わせて、特性を考慮して選びますが、部会で市場を訪問した際に、貯蔵性の良い玉ねぎが求められている話を聞いたことがあります。少しの失敗が収益に大きく影響するので、品種選びには慎重になりますが、できる限りニーズに合わせて作りたいので、貯蔵性の良い品種を積極的に選ぶようにしています。」

## 良い玉ねぎを作るために

「貯蔵性、収量性、品質などを良くするために、肥料と農薬の使い方やタイミングに気を付けています。もともと指導通りの一般的な方法で使用していましたが、今は自分の畑に合わせて使うようにしています。肥料の面では、土壤分析を行い、畑の状態を調べるところから始めます。玉ねぎを育てるにあたり、窒素とリン酸が大切な要素となります。多すぎても少なすぎても良くありません。バランスよく肥料を与えるために、土壤学の勉強をしながら土づくりをしています。定植後は貯蔵性と品質を

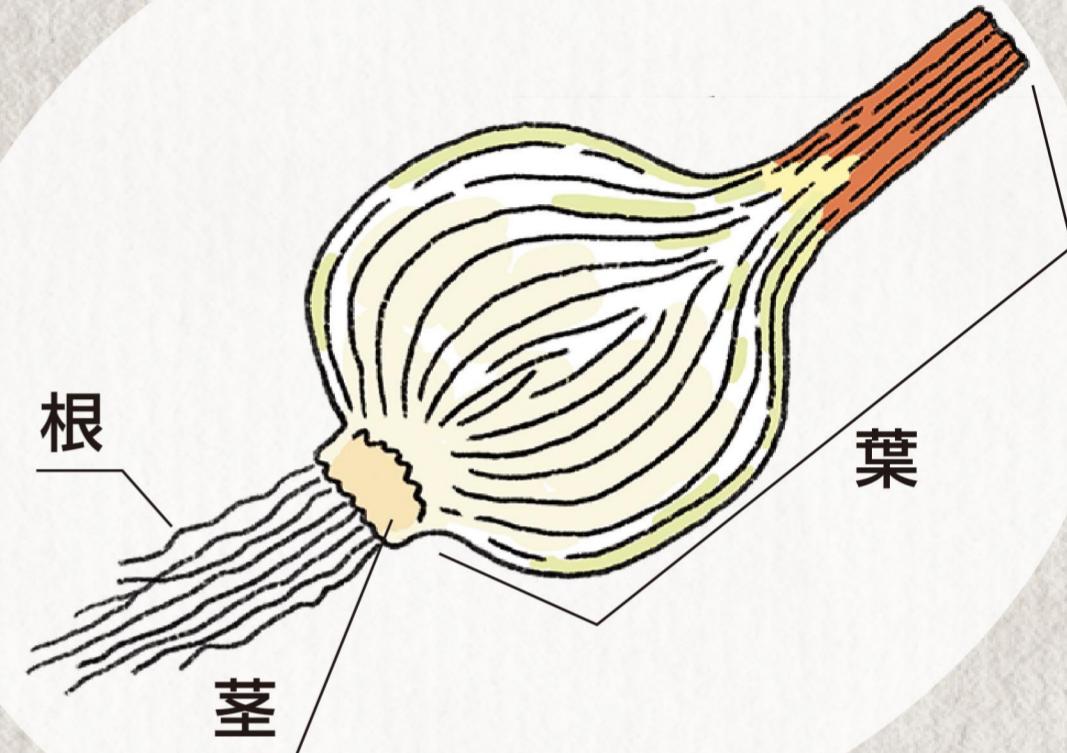


良くするために、肥料を減らす努力をしています。肥料は与えないと収穫量が少なくなってしまいますが、多すぎると病気になってしまいます。品質が悪くなったり、腐れが早くなり貯蔵性が悪くなる原因になります。肥料をなるべく減らせるように、除草剤の使い方も工夫しています。農業は雑草との戦い。手で取りるのは困難なので、除草剤を使いますが、タイミングが大事。使うタイミングを間違えると、肥大して玉になるための大葉が枯れ、小玉になってしまいます。極力玉ねぎが除草剤の影響を受けないように、畦間の雑草だけに命中させられるような、専用の機械をカスタムして作りました。また、ここ最近は南幌町でも干ばつの影響を受ける年が続いていました。わざわざ作物に水を撒くことはほとんどありませんでしたが、玉ねぎの肥大期には水が大切なので、北見や富良野など玉ねぎの盛んな地域を参考に、散水機を購入しました。備えあれば憂いなし。今年も雨が少ない時期に水を撒いたおかげで、玉ねぎはぐんぐん成長してくれました。

玉ねぎは栽培する工程ごとに専用の機械を使うので、初期投資が高く、種の代金や、育苗にもコストがかかります。途中で病気になったり、腐ってしまうこともあります。収穫のタイミングを間違えると形が悪くなったり商品価値が下がったり、皮に亀裂が入って規格外になると、収益に大きく影響します。良いものを作って収支が良くなるように、色々な事に気を付けて栽培しています。丁寧に栽培するとおいしい玉ねぎができるかもしれません。貯蔵性も良くなりました。大変なことも多いですが、これからも良い玉ねぎを作りたいです。」

玉ねぎは  
どの部分を食べてるの？

玉ねぎを半分に切ってみると、下の方にある芯の部分が茎で、そこから出ている部分が葉です。この葉が成長するにしたがって厚みを増し、重なり合って球体のように肥大していきます。球体の部分は次の年にまた芽を出すための栄養を貯めておく貯蔵庫のようなもので、6~12枚ほど重なり合って球体を作っています。上に伸びている緑色の葉の部分で、光合成によって糖分を作り、球体に貯めています。玉ねぎは糖分が比較的多く、加熱することで水分が除かれ、濃縮された状態になり甘みが増します。



玉ねぎの皮にも  
栄養が？

玉ねぎの栄養

玉ねぎが健康に  
良いとされるのは？

玉ねぎに多く含まれる「ケルセチン」は、近年注目されている機能性成分の一つです。機能性成分は、三大栄養素のようにエネルギーを作り出したり、身体をつくるものではなく、ビタミンやミネラルのように、摂取しなければ病気になるものではありません。栄養素ではありませんが、摂ることで抗酸化作用などで体をより元気にできる重要な成分です。ケルセチンはフラボノイドの仲間で、抗酸化作用や降圧作用などの効果があることがわかっています。摂取量が多くなるほど、血中総コレステロール、LDLコレステロールが低くなるとされているほか、コレステロールが血管に蓄積されにくくして、血流改善や動脈硬化を予防する効果があると言われています。特に、玉ねぎの皮に多く含まれることが知られていて、煮だしてお茶にしたり、粉末にして料理に使う方法があります。



食べ方いろいろ!

# 玉ねぎバーガー♪

Onion  
Hamburger



## BBQバーガー

«BBQソース»



輪切りの玉ねぎをグリルしてトッピング！

## モ○バーガー風

«ミートソース»



水にさらした  
みじん切りの  
玉ねぎを  
トッピング！

## タルタルバーガー

«タルタルソース»



スライスした  
玉ねぎを  
トッピング！

## 和風バーガー

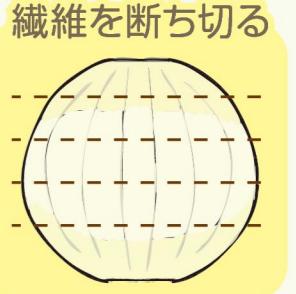
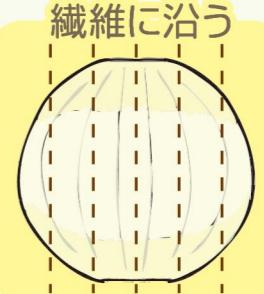
«和風ソース»



玉ねぎは切る向きによって味わいが変わります

## 「纖維の方向」

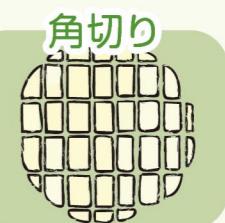
- ・**纖維に沿う**→加熱しても形が崩れにくく、食感を残せるため、炒め物やスープに向いた切り方です。
- ・**纖維を断つ**→細胞が壊れ、口当たりが柔らかくなります。辛味成分が出ていくので、玉ねぎ本来のうまみや甘みを感じやすく、ハヤシライスなどに向いた切り方です。



料理や加熱時間に合わせて切ること！

## 「切り方」

- ・**角切り**→ミネストローネなど、いろいろな食材と合わせて煮込むときは、大きさを揃えて角切りにするとしっかり玉ねぎを味わえます。
- ・**輪切り**→バーベキューやフライなどにするときは、纖維を断つように輪切りにすると、歯切れがよく、柔らかく、味が染みやすくなります。
- ・**くし切り**→肉じゃがやシチューなど、形を残して煮るときは、煮崩れしにくく甘みを感じられるくし切りが最適です。
- ・**みじん切り**→ハンバーグやコロッケなど、タネに入れるものは、細かくするほど水分が出て他の具材となじみやすく、粗めに刻むと食感が良くなります。



南幌町のお米はエーコープなんぽろ店で購入できます！

今年の秋も年に一度の収穫を迎えました。10月より新米を販売中です。新米はとても新鮮で、「つや」「風味」「粘り」「香り」が最高な状態！新米を味わえる限られた期間をぜひお楽しみください！



J Aなんぽろ  
ピュアライス  
ななつぼし

5kg

新米は収穫した年の12月31日までに  
精米・包装された  
お米のこと！

J Aなんぽろ  
公式SNSも  
よろしくおねがいします♪

友だち募集中!!／



Follow Me!!／



ホクレンSSはコロナと戦う全ての皆様を応援します！

ホクレンSS  
灯油  
定期配送

お家も家計も  
暖ったか キャンペーン

お申し込みは  
WEBからでも  
OK!



ホクレン 灯油 空知 検索

※2022年10月下旬より稼働予定

特典適用期間  
2022年 9.1木 → 3.31金  
2023年

お申込受付期間

2022年  
9.1木 → 12.31土  
2022年

新規ご契約のお客さま

お申込受付期間中、下記のホクレンSSにて灯油定期配達を新規でご契約いただくと3つのコースの中からいずれかおひとつ選べます。

Aコース  
灯油定期配達価格より  
**5円/㍑引き!**

Bコース  
BOXティッシュ60箱  
+ 灯油定期配達価格より  
**3円/㍑引き!**

Cコース  
ホクレンSSポイント3,000pt  
ホクレンSSポイントカード  
+ 灯油定期配達価格より  
**3円/㍑引き!**

特典適用期間  
2022年 9.1木 → 12.31土  
2022年

すでに  
ご契約中のお客さま  
通常灯油定期配達  
価格より

**3円/㍑引き!**

●2022年8月31時点で灯油定期配達をご契約のお客さま

ホクレン灯油定期配達の手続き、  
お支払い方法は簡単便利！

価格の問い合わせだけでも気軽にお相談ください！！

各種クレジットカードご利用可能です

VISA JCB AMEX PAYPAL MASTERCARD JAPAN

詳しくはホクレンSS E-NETへ <http://www.hokuren-ss.jp/>

ホクレン灯油定期配達は  
**灯油盜難補償付**

盗難1件につき5万円を上限として盗難補償措置を補償いたします。

※盗難に対する対応は、年間一回に限りさせていただきます。



詳しくは下記のSSまでお気軽にお問合せください。※キャンペーンは家庭用定期配達灯油が対象となります。

ホクレン南幌セルフ給油所

空知郡南幌町中央3丁目3番15号 ☎011-378-2381

農業のために 地域のために 明日のために

JA共済の地域貢献活動