

北海道のたまねぎ 収穫量は全国一位！

北海道収穫量 89万トン
全国の60%以上が北海道で収穫されています！（令和2年農林水産省統計）

たまねぎ栽培のはじまり

日本のたまねぎ栽培は、明治時代に
札幌市東区から始まりました。

たまねぎを切ると 涙が出るのはなぜ？

たまねぎを切って涙が出るのは、硫化アリルという成分が目や鼻に入ると涙が出るのです。
この硫化アリルという成分は、食べ物の消化をよくしたり、血液をサラサラにする働きがあります。



北海道の たまねぎを食べよう

たまねぎブランド名

- 札幌市(札幌黄)
- 北見市(北もみじ2000/真白)
- 富良野町(北はやて2号/ふら皇19)
- 岩見沢市(真珠の玉葱)

たまねぎクイズ

いつも食べているたまねぎは、
どこの部分でしょう？

- ① 根 ② 茎 ③ 葉

正解 ③ 葉 (たまねぎは、葉の部分を食べています。)



おいしいたまねぎの 選び方

皮がパリッとかわいて、
色が濃く、光沢とツヤのあるもの。
実が硬くしまっていて、
手に持つと重みを感じるもの。



まるごと たまねぎ

バターしょうゆが食欲をそそる！

材料 (2人分)

たまねぎ 1個
バター 大さじ1/2
しょうゆ 小さじ2

(1人分) エネルギー 59kcal
食塩相当量 0.9g

作り方

- ①たまねぎは皮をむき、横2つに切る。
- ②底と切り口に包丁で十字に切れ目を入れる。
- ③ラップの真ん中にたまねぎを一つ置き、バターをのせてきっちり包む。
- ④もう一つも同じように包む。
- ⑤電子レンジで5分程加熱し、たまねぎに火が通ったら出来上がり。
- ⑥器に盛り、しょうゆをかける。



食べよう！

北海道のたまねぎ

たまねぎの梅おかか和え

切って和えるだけ！

材料 (2人分)

たまねぎ 150g
梅干し 20g
かつおぶし 5g
ごま油 小さじ1
白いりごま 小さじ1/2

(1人分) エネルギー 63kcal / 食塩相当量 0.8g

作り方

- ①たまねぎは繊維にそって薄くスライスし、ボウルに入れておく。
- ②梅干しの種を取り除いて包丁でたたく。
- ③②とかつおぶし、ごま油を混ぜる。
- ④①に③を混ぜ合わせ、器に盛ってごまをちらす。

