

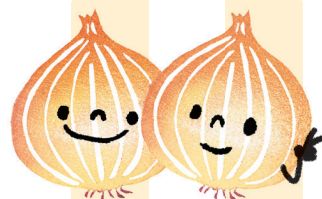
農研機構生まれ ブランド

第 7 回

ケルセチンが多い！

「クエルゴールド」

野菜が体にいいことは言うまでもありません。今回は体にいい成分を高めたタマネギの品種を紹介します。



タマネギの持つ健康機能性

タマネギは国内生産量第4位の主要な野菜です。また、ネギ属の野菜は、古来より健康機能性を持つ食品として民間療法にも利用されてきました。



タマネギの成分の一つに、ポリフェノール的一种であるフラボノイドに分類される“ケルセチン”があります。複数の疫学的研究により、ケルセチンなどのフラボノイドを摂取することで心疾患や血管疾患の死亡率が下がり、循環器疾患の発病や死亡のリスクも減少する可能性が示されています。

クエルゴールドとは？

農研機構はこうした健康機能性を持つタマネギに着目し、2013年度にケルセチン含有量の多いタマネギ品種を育成しました。それがクエルゴールドです。

下の図をごらんください。クエルゴールドは、ケルセチンを1gあたり5.3mg、1球あたり平均109mg含んでいます。これは北海道で一般的に栽培されるたまねぎの1.6倍以上です。

毎日のように食べるタマネギをクエルゴールドに置き換えることで、ケルセチンなどのフラボノイドの摂取量が増え、疾病リスクの軽減が期待されます。



秋播きと春播き

日本のタマネギ品種には本州以南で栽培される「秋播き」と、主に北海道で栽培される「春播き」の2タイプがあります。一般的に秋播きタマネギは肉厚でみずみずしく柔らかく、春播きタマネギは煮崩れしにくく風味が強い傾向があります。

クエルゴールドは北海道など寒冷地での春播き栽培に適した品種です。春播きタマネギのケルセチン含有量は、秋播き品種の2倍以上になります。ですからクエルゴールドは一般的な秋播き品種の3倍以上のケルセチンを含みます。みなさまの食卓に届くのを楽しみにお待ちください。



レシピ タマネギとほうれんそうのナムル

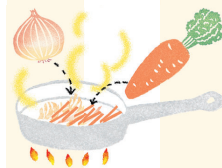
ケルセチンをたくさん含むタマネギとほうれんそうに、こちらも健康機能が期待されるごま油を加えました。

にんにくとごまの香りを組み合わせれば、韓国風ナムルのできあがり！



●材料 (4人分)

タマネギ	大1個	ごま油	大さじ2
にんにく	2片	塩	小さじ1/2
にんじん	1/2本	こしょう	適宜
ほうれんそう	1束	いりごま	大さじ1



●作り方

1 にんにくを包丁の腹でつぶす。タマネギを繊維に平行に約5ミリ幅に切る。にんじんは4センチくらいの長さの細い千切りにする。ほうれんそうはゆでて水で冷やした後、絞って4センチ幅に切る。
2 フライパンにごま油 (大さじ1) と**1**のにんにくを入れ弱火にかけ、香りが出たらにんにくを取り出す。そこにタマネギを入れ全体に火が通ったら、にんじんを加えて一緒に炒める。全体にしんなりしてきたら、塩とこしょうを加え、火を止める。

3 ボウルに**1**のほうれんそうと**2**を入れ、ごま油 (大さじ1) といりごまを香りを出すために指ですり合わせながら加える。全体によく混ぜ合わせ、器に盛る。

研究担当
北海道農業研究センター

レシピ
食品研究部門

