



〒722-1701  
広島県世羅郡世羅町小国4648  
TEL&FAX (0847)37-2153

E-Mail [farm-01@yamamoto-family.jp](mailto:farm-01@yamamoto-family.jp)  
URL <http://www.yamamoto-family.jp/>

## 新タマネギは、オニオンスライスで… 年に一度の収穫です

新緑のまぶしい季節になり、冬眠していたヘビが出てくるようになりました。昨年の秋に種をまき、冬を越したタマネギが、グングン大きくなってきています。霜柱で根が浮いてしまっ、大きくなれなかったものもありますが、早生のタマネギはもう、根元が丸くなり始めています。

ハウスの中には、トマトやナスの苗がずらっと並びました。ポットに種をまいたキュウリやカボチャは、芽を出し始めました。夏野菜のトップバッター、ズッキーニは、ハウスの中に定植。5月の終わり頃には収穫が始まる予定です。

5月は、トマトやナス、ピーマン、オクラなどの苗の定植をします。下旬にはサツマイモの苗を植える予定です。  
(N.Y.)



冬越しのタマネギが、大きくなってきました。

### ジャガイモ 芽が出始めました



イノシシに食べられてしまうことが多く、ここ数年は、たくさん作ることができずにいましたが、今年は昨年より多めに作ってんでいます。

霜が降りそうな日には、霜よけのネットをかけています。

### グリンピース 大きくなってきました



昨年秋に種をまいて、冬越しをしたグリンピースやスナックエンドウ、キヌサヤが大きくなってきました。

厳しい冬の寒さで越冬できなかった株もありますが、5月下旬から6月にかけて収穫できそうです。

### [5月の野菜]

□露地の畑では、  
葉タマネギや、コマツナなどが収穫中。  
春菊やラディッシュ、レタス、チマサンチュ、コスレタス、コールラビ、スナックエンドウ、早生のタマネギなどが、採れるようになってくる予定です。

□ハウスの中では、  
チマサンチュなどが収穫中。

\*気温が高くなり、野菜がしおれやすくなってきました。葉物やレタスなどは、すぐ水につけて、ピンとさせてから保存してください。

## TonchanのQ&A ~ 野菜の不思議 ~

Q. 生のタマネギはどうして辛いのですか？  
切ると涙が出てくるのはどうしてですか？

タマネギにはイソアリインという含硫化合物が含まれています。タマネギを切ったり、かじったりして組織が破壊されると、細胞中の酵素アリイナーゼがイソアリインに作用して、プロペニルスルフェン酸(PSA)という物質を生成します。

このPSAからできるイソアリシンという物質がタマネギの辛味の正体です。

一方、PSAは別の反応で催涙成分に変化すると考えられていましたが、最近、催涙成分の合成酵素が存在することが発見され、イグノーベル賞が送られました。この酵素の働きを抑えられれば、切っても涙の出ないタマネギができるかも知れません。

Q. 生では辛いタマネギ、炒めると甘くなるのはなぜ？

1955年に加熱タマネギの甘味は、辛味成分が甘味成分(1-プロパンチオール)に変化するためとの報告がされ、以降、教科書等にも記載されていましたが、1993年に同じ著者により、それを否定する論文が発表され、定説が覆されました。

現在では、生タマネギには6%近くの糖が含まれているにもかかわらず、辛味が強いためその甘味を感じないが、加熱により、①辛味成分が揮発・分解すること、②水分の蒸発によって糖が濃縮されること、③タマネギの組織の軟化・破壊により糖が舌に触れやすくなることで、甘くなると考えられています。



[4月の畑]

菜の花、満開です。近づくと、甘〜いハチミツのにおいがします。  
ネットの中には、キャベツやコールラビ、レタスなどが植わっています。

## カリッと大根葉&タマネギの葉っぱ 〜野菜セット的食べ方のすすめ〜



「あるものでメニューを考える」  
これが、野菜セット的食べ方の基本。

畑から大根を抜いたら、もれなくついてくる大根の葉っぱ、タマネギを抜いたらついてくるタマネギの葉っぱ。捨ててしまうには惜しいけれど、ちょっと固め。

タマネギの葉っぱは、すき焼き風に煮たり、マーボー豆腐に入れたり、刻んでタッパーに入れておいて毎日の味噌汁に入れたり。大根の葉っぱは、ゆでて細かく刻んでチリメンジャコと一緒に炒めてふりかけ風にしたたり、目玉焼きの下に敷いて焼いたり。今回はそんな葉っぱたちを、卵と少量の小麦粉をつなぎにして、フライパンでじっくりと焼いてみました。

「ウー・ウエンさんちの定番献立」に載っていた“長ねぎの卵焼き”のレシピと、一昨年7月に、Miamさんに教えてもらったローピンのレシピを参考にしました。

卵液の中に斜め薄切りのネギを加え、フライパンでじっくりと焼くウー・ウエンさんの長ねぎの卵焼きは、しっとりとしておいしいのですが、中に入れる葉っぱの量が多すぎると、うまくまとまりません。今、目の前にあるのはもっと大量の葉っぱたち…。そこで、ほんの少しだけ、小麦粉の力を借りてまとめてみました。

“長ねぎの卵焼き”と同様に、さわらずに、ゆっくりじっくり焼きます。ローピンをフライパンで焼く時に、はみ出したチーズがカリッと焼けておいしかったのをまねして、じっくりと焼いたところでとろけるチーズをのせて溶かし、ひっくり返してさらにチーズがカリッとなるまで焼きました。

カリッと焼けた焼きたてを、ぜひ！  
お好み焼きよりは、軽い仕上がりです。カレー粉を混ぜてもおいしかったです。