



マンガでわかる日本農業遺産

淡路島 たまねぎ しまろごと BOOK

おいしさのヒミツ 教えちゃいます。

マンガの主な登場人物



南あわじに暮らす
親戚の人びと

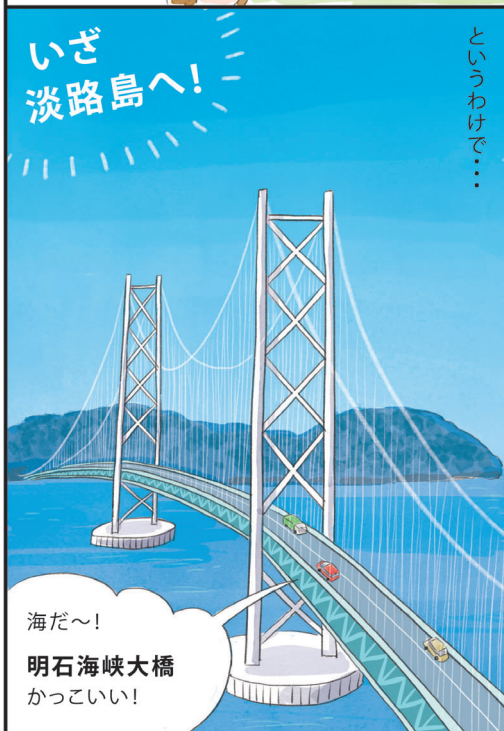
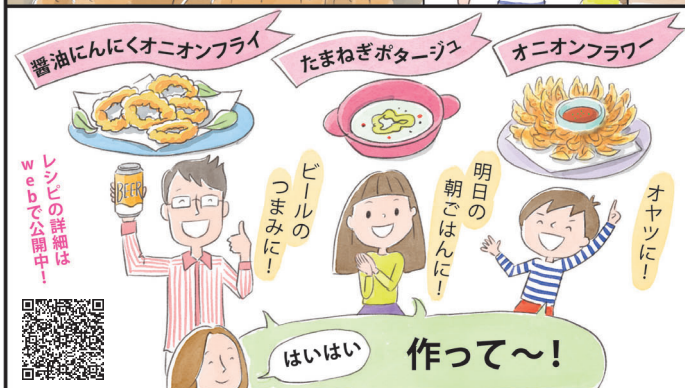


島外に住むファミリー



Cooking

たまねぎ
レシピ付き



じゃあ、そのおいしさの秘密を調べに行こう!

というわけで...





淡路島発祥の水稻・たまねぎの二毛作

1年の異なる時期に水稻とたまねぎを交互に栽培する「二毛作」は、島の限られた農地を有効活用するために、1880年代に淡路島で始まった栽培方法。「稲刈り後に作付けて田植え前に収穫する」ことに適応するよう、品種改良や栽培技術開発を重ねた結果、淡路島独自の二毛作が確立した。

アメリカから来たよ〜



たまねぎを
冬作に



米を夏作に



三原平野…

ゆづるは
一つ一つのほ場が
小さい

※二毛作にすることで田んぼにも良いことがあったんだ。詳しくはP4のコラムで解説するよ。

山や防風林を抜けてカラカラに乾燥した海風が常に吹いている

〈たまねぎ小屋〉

太陽光と乾いた風で
どんどん甘くおいしくなるよ!

瀬戸内気候
温暖&小雨
気温は年間平均16℃

葉の栄養分が土から下へ

これが
おいしさの
秘密!

やっばり
甘い!

品種	全糖含有率(%)	破断力(kg)	特徴
もみじ3号	10.5	550	柔らかい
淡路島産	9.5	650	柔らかい
ターザン	8.5	550	柔らかい
もみじの味軍	8.5	650	柔らかい
アメリカ産	7.5	900	硬い
北海道産	7.5	1000	硬い

淡路島は、瀬戸内海に浮かぶ一番大きな島。年間を通じて温暖で日照時間が長いんだ。その昔、海底から隆起してできた淡路島の土壌は海のミネラルを多く含み、さらに水はけが良いので余分な水分がたまねぎに吸収されず、甘さと栄養分がぎゅっと凝縮したたまねぎが生まれたんだよ。



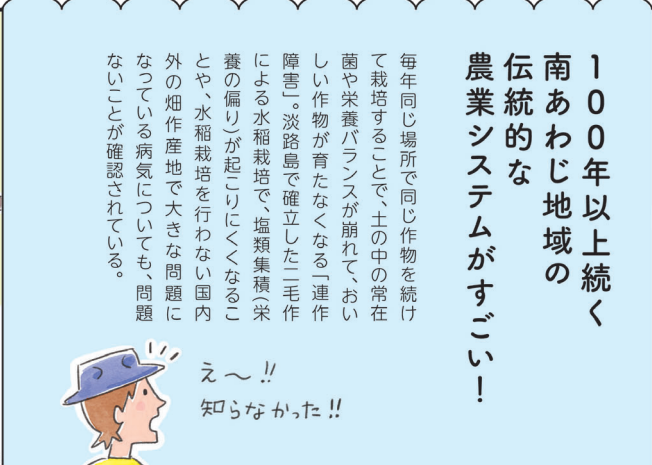
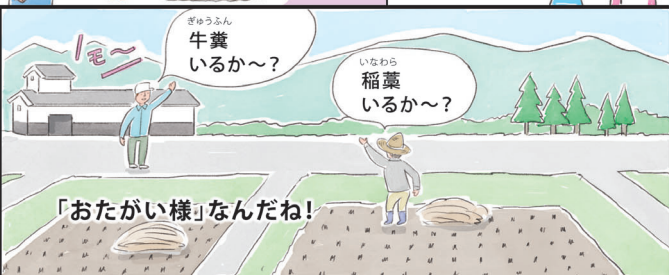
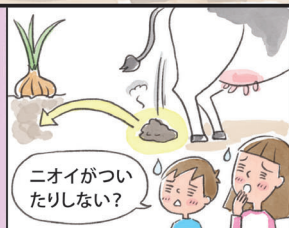
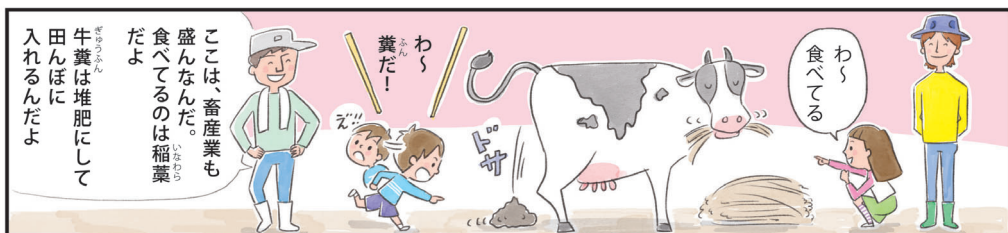
年中おいしい たまねぎに出会える!



1年を通して味わえる
個性的で多様な品種が魅力!

1888年にアメリカから導入した種を元に淡路島でたまねぎ栽培が始まった。そこから品種改良を重ね、1923年には島の土壌や気候に合った品種「淡路中甲高」が誕生。その後も改良が重ねられ、現在では4月頃収穫の早生(わせ)〜6月中旬収穫の晩生(おくて)まで、収穫時期の異なる様々な品種のたまねぎが島内で栽培されている。少しずつ収穫時期をずらすことで、新鮮なたまねぎを味わえる期間が長くなるのはもちろん、晩生品種には長期貯蔵による熟成で甘みが増すものもあり、1年を通していつでもおいしいたまねぎに出会えるのが淡路島だ。

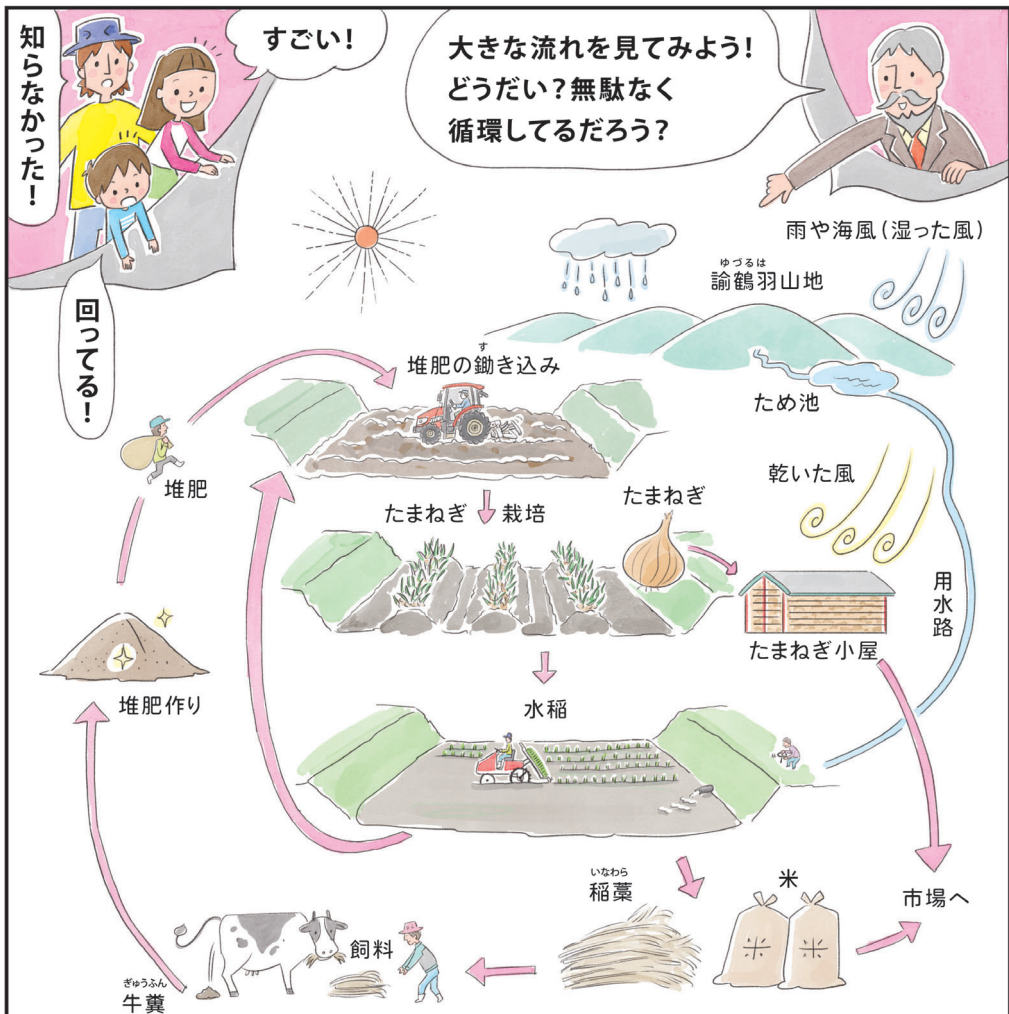




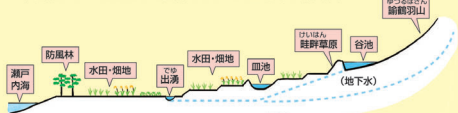
100年以上続く
南あわじ地域の
伝統的な
農業システムがすごい!

毎年同じ場所と同じ作物を続けて栽培することで、土の中の常在菌や栄養バランスが崩れて、おいしい作物が育たなくなる「連作障害」。淡路島で確立した二毛作による水稻栽培で、塩類集積（栄養の偏り）が起これにくくなることや、水稻栽培を行わない国内外の畑作産地で大きな問題になっている病気にしても、問題ないことが確認されている。

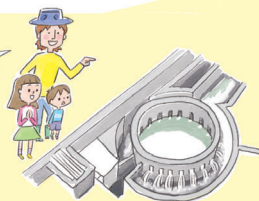
え〜!!
知らなかった!!



◆農業システムによって形成されている生態系の模式図



えんとうぶんすい
円筒分水は
水をいろんな方向へ
平等に送る
仕組みだよ



淡路島の農業を支える
灌漑用水の仕組みは
江戸時代から続いている!

降水量が少なく河川が乏しい淡路島では、灌漑用水の確保がとて重要。そのため、江戸時代までに開発された諭鶴羽山麓のため池や井戸、湧水など様々な水源を利用してきた。なかでも、暗溝と呼ばれる横堀式の井戸は、上流のため池や水田などから地下へ浸透する水を再利用するために、1901年に考案された独自の集水システムだ。

また、江戸時代中期には水源ごとに管理団体が組織され、平等で安定した水利を叶えている。

かんがい
※ 灌漑 = 田畑に必要な水を引き、土地を潤すこと

認定!

日本 農業遺産

(令和3年2月19日)

南あわじにおける 水稻・たまねぎ・畜産の生産循環システム

高度な灌漑

農地が少なく
水に恵まれない
ため発展

たまねぎ小屋

太陽光と乾いた風の
乾燥貯蔵法

連作障害なく
100年以上持続

たまねぎの 品種改良

水稲後の冬作の
ために秋まきに

耕種・畜産農家が
互いに資材を提供

僕らの世代でも
ずっと
引き継いで
いきたいな!

島の資源を
有効活用する
このシステムは、
まさにSDGs!
100年も持続
してるんだもん

農地や水不足の
問題を抱えている
世界中の島々が
南あわじを参考に
して豊かになれたら
ステキだっ
て思わないかい?

※SDGsな観点は日本農業遺産に
認定されたポイントでもある

動物との共生

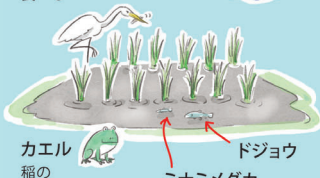
田んぼ→畑 秋



モンシロチョウ

水稻 夏

サギ(採餌)
カエルやメダカを
食べる



カエル
稲の
害虫を食べる

ドジョウ
ミナメダカ

ツバメ
(採餌)

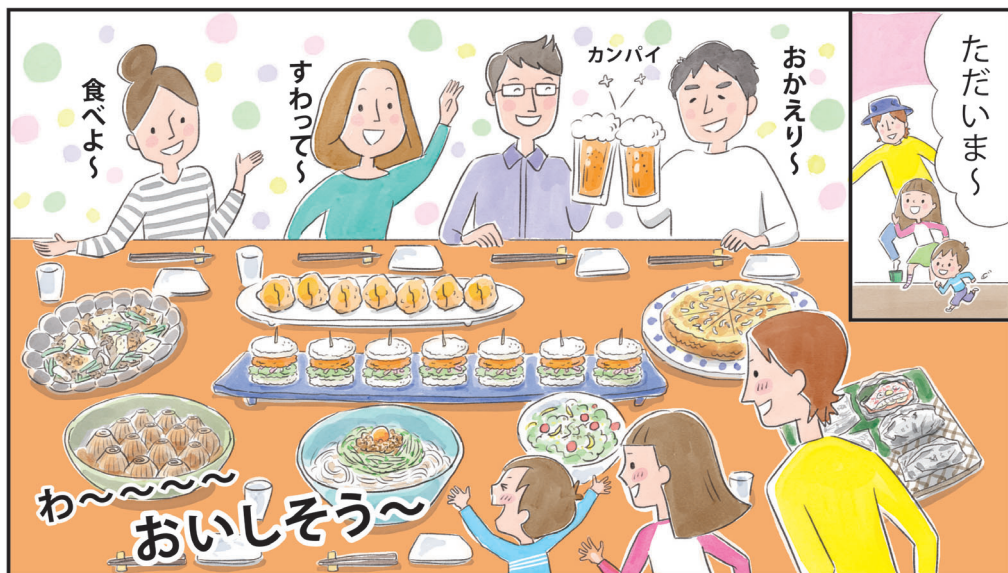
たまねぎ畑 春

たまねぎ畑に
ヒバリが営巣
タデなどの
雑草の種を食べる
ナナホシテントウ
アブラムシを捕食する



他の鳥に狙われないよう
巣の周りのたまねぎは
最後まで収穫しないよ





中生・晩生

(たまねぎといえばコレ)

ここが凹んだモノは



表面にツヤがあつて硬いのを選んでね! 皮付きのままネットに入れて風通しの良いところに吊るしておけば、数カ月保存できるわよ。

早生

(「新たまねぎ」とも言う)



冷蔵庫
保存

表面にツヤがあつてみずみずしいのを選んでね! 保存には向かないので冷蔵庫に入れて早めに食べちゃおう! 生がおいしいから、薄くスライスしてサラダもオススメよ!

まずは種類ね



おばさん、昨日の料理おいしかった! 私も作れるようになりたいな
5年生かあ
じゃ、たまねぎの基本からね



次は切り方
切ってみる?



縦に切る



横に切る



加熱しても形が崩れにくく、シャキシャキ感が残るよ。炒め物やスープに。

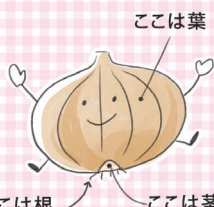
縦より火が通りやすく、旨みや甘みを感じやすいの。シチュー類はこれで。



冷蔵庫で冷やしておくといいのよ。もし加熱するのなら、包丁を入れる前に電子レンジで温めてね。



芽が出ると栄養分を取られるので、芽が出る前には、食べてね!



みんな元気?
田植えが済んだよ〜



わ〜水田! 緑〜!

半月後。自宅にて

二毛作だから
これからはお米を
育てるんだよ



たまねぎの収穫も
終わったみたいね



いっぱいお世話になりました〜!



おしま〜



たまねぎは料理の主役にも脇役にもなる万能野菜。
淡路島たまねぎの美味しさを知り尽くした
地元農家さん直伝レシピ&フードコーディネーターが考案した
淡路島の特産品とコラボしたおもてなしレシピをご紹介します。
お土産に購入した淡路島たまねぎをおいしく味わおう♪



たまねぎinライスバーガー

ライスパンズ **A**

【材料】

温かいごはん…100gくらい
片栗粉…小さじ1
塩…少々

【つくり方】

- 1 混ぜてかため、2つに分けて団子にする
- 2 押しつぶしてパンズを作る（直径8cm位）
- 3 少し冷まして硬くなったら、フライパンに油をひいて両面を焼く

たまねぎフライ **B**

【材料】

たまねぎ(厚さ1cmの輪切り)
塩こしょう…少々

★ たまご…1個
小麦粉…大さじ1
水…大さじ1

パン粉…適量

【つくり方】

たまねぎに塩こしょうをし、混ぜておいた★を付け、パン粉を付けて油で揚げろ



農家さん直伝レシピ

コールスロー **C**

【材料】

★ たまねぎ…20g
キャベツ…20g
レタス(茎のところ)…10g
ハム…1枚

【つくり方】

★とマヨネーズ小さじ1と、酢小さじ1/2で和える（お好みで塩こしょうをプラス）

つくり方

- 1 **A**のパンズの片方にトマトケチャップ、もう片方にマヨネーズを塗る
- 2 下のパンズに葉の部分のレタスをのせる
- 3 **C**のコールスローをのせる
- 4 **B**のたまねぎフライをのせる
- 5 もう片方のパンズをのせてできあがり

たまねぎおにぎり



材料

★ パン粉…大さじ3
焼き肉のたれ…大さじ1

A 小麦粉…大さじ1
たまご…1個
水…大さじ1

たまねぎ50gくらい
(薄く切る)
温かいごはん150gくらい
(1合の半分)
片栗粉…小さじ2
チーズ…適量
パン粉…適量

つくり方

- 1 ★・Aはそれぞれ先に混ぜておく
- 2 ごはん、たまねぎ、片栗粉、★をよく混ぜる
- 3 3個に分ける
- 4 チーズを中に入れて握る
- 5 混ぜておいたAを付けて、パン粉を付け、多めの油で揚焼きにする

たまねぎおでん



材料

たまねぎ(小)3個(皮をむいて根元を切る)

★ いりこ(お茶パックに入れておく)
しょうゆ…大さじ3
(薄口でも濃口でもOK)
みりん…大さじ3
水…500〜600cc

つくり方

鍋にたまねぎと★を入れ、弱火でコトコト20〜30分煮込む。ゆずみそのトッピングもおすすめ。

ゆずみそ

【材料】

ゆず…大1個

A みそ…200g
(家にあるもので良い。白みそでも、合わせみそでもOK)
砂糖…180g
みりん…大さじ2

【つくり方】

- 1 ゆずを洗って、水気を切り、皮をすりおろす
中身は横半分に切って、汁を搾っておく
- 2 Aの調味料を入れ、ゆっくりかき混ぜながら中火または弱火に約8分かける
トロツとしてきたら、すりおろした皮と搾り汁を大さじ1〜2入れて、8分程度かき混ぜながら弱火にかける



フードコーディネーター考案

淡路島食材とコラボ★おもてなしレシピ

「たまねぎ」とコラボする
淡路島食材はコチラ！

淡路島手延べ麺	淡路ビーフ	レタス	キャベツ
わかめ	鯛	しらす	

牛そぼろのすき焼き煮

たまねぎ × 淡路ビーフ



材料

たまねぎ…中1/2個(100g)
牛ミンチ肉(淡路ビーフ)…180g
ぶなしめじ…1/2パック(90g)
にら…1/2束(50g)
焼き豆腐…1/2丁(150g)
砂糖…大さじ1
しょうゆ…大さじ2
みりん…大さじ1
水溶き片栗粉…小さじ1
片栗粉 水…小さじ2
サラダ油…小さじ1

つくり方

- ① たまねぎはくし切り、ぶなしめじは小房に分け、にらは2cm長さに切る。焼き豆腐は水気を切り、一口大に切る
- ② フライパンにサラダ油を強火で熱し、牛ミンチ肉を入れて木べらでほぐしながら全体に広げ、焼き色が付くまで炒める
- ③ 砂糖を振り入れ、砂糖が溶けたらしょうゆ・みりんを入れる。たまねぎ・ぶなしめじ・焼き豆腐を加えて、たまねぎが透き通るまで蓋をして中火で煮る
- ④ にらを加えて炒め合わせ、全体に火が通ったら、水溶き片栗粉を加え、とろみをつける

素麺でジャージャー麺

たまねぎ × 淡路島手延べ麺 淡路ビーフ レタス

材料

たまねぎ…50g
素麺(淡路島手延べ麺)…200g ★
牛ミンチ肉(淡路ビーフ)…180g
しょうゆ…大さじ1
料理酒…大さじ1
みりん…大さじ1
みそ…大さじ1
砂糖…大さじ1
生姜(チューブ)…2cm
きゅうり…1/2本
レタス…1/4個
卵黄…2個
サラダ油…小さじ2
ごま油…小さじ2

つくり方

- ① たまねぎはみじん切り、きゅうりは細切り、レタスは太めの千切りにし、★は合わせておく。素麺は茹でておく
- ② フライパンにサラダ油を熱し、牛ミンチ肉を炒めて色が変わったらたまねぎを追加し、火が通ったら★を加えて、水分が少なくなるまで炒める
- ③ 器に水気を切った素麺を盛って、レタス、きゅうりをのせ、②のそぼろをのせて中央にくぼみをつくり、卵黄をのせる
- ④ 食べる時にごま油をかけて、よく混ぜる

鯛とわかめのホイル焼き

たまねぎ × 鯛 わかめ



材料

たまねぎ…100g
鯛切身…2切
料理酒…小さじ1
塩…少々
こしょう…少々
塩蔵わかめ…30g
にんじん…50g
にんにく…1片
バター…10g
みりん…小さじ2
しょうゆ…小さじ2
しょうゆ…適量

つくり方

- ① 鯛に料理酒、塩、こしょうをする
- ② 塩蔵わかめは流水で洗って、水に10分つけて戻し、水気を切って長さ3cmに切る。たまねぎは薄くスライスし、にんじんは細切りにする。にんじんに薄くスライスする
- ③ アルミホイル25×30cmくらいのを2枚用意する。中央にわかめ、たまねぎ、にんじんを等分のにせ、鯛を1切れずつのせる。★のにんにく、バターをのせ、みりん、しょうゆをかけて、アルミホイルを閉じる
- ④ フライパンに並べ、水を2cm深さまで注いで、蓋をして中火にかける。煮立ったら弱火にして7～8分蒸し焼きにする
- ⑤ 器に盛り、お好みでしょうゆをかける

しらすとキャベツのスパニッシュオムレツ

たまねぎ × しらす キャベツ



材料

たまねぎ…中1/2個(100g)
しらす干し…50g
キャベツ…約1/8個(200g)
たまご…4個
粉チーズ…大さじ3
塩…少々
こしょう…少々
オリーブ油…大さじ1
トマトケチャップ…適量

つくり方

- ① キャベツは千切り、たまねぎはスライスし、合わせて耐熱容器に入れ、塩こしょうをする。ふんわりラップをかけて、500ワットの電子レンジで4分加熱し、粗熱を取る
- ② ボウルにたまごを溶きほぐし、①で準備していた材料に、しらす干し、粉チーズを混ぜ合わせる
- ③ 小さめのフライパンにオリーブ油を強火で熱し、②を一度に流し入れ、菜箸で大きく混ぜ、空気を含ませる
- ④ 全体が半熟状になったら、蓋をして弱火で8分程蒸し焼きにし、ひっくり返して蓋をして、さらに3分程蒸し焼きにする
- ⑤ 食べやすく切り分けて器に盛り、お好みでトマトケチャップを添える

淡路島
たまねぎの情報を
公開中！



｜ お問い合わせ ｜

南あわじ市農林畜産部 農林振興課 Tel.0799-43-5223

〒656-0492 南あわじ市市善光寺22-1 南あわじ市農林畜産部 農林振興課

※このパンフレットに掲載している情報は、特に表記がない場合、2022年2月10日時点での有効な情報です。
情報は変更となっている場合がございますので、最新の情報や詳細についてはお問い合わせください。

協力機関 (順不同)

淡路県民局洲本農林水産振興事務所・南淡路農業改良普及センター、あわじ島農業協同組合、兵庫県玉葱協会、淡路玉葱商業協同組合、あわじ島まるごと株式会社(美菜恋来屋)