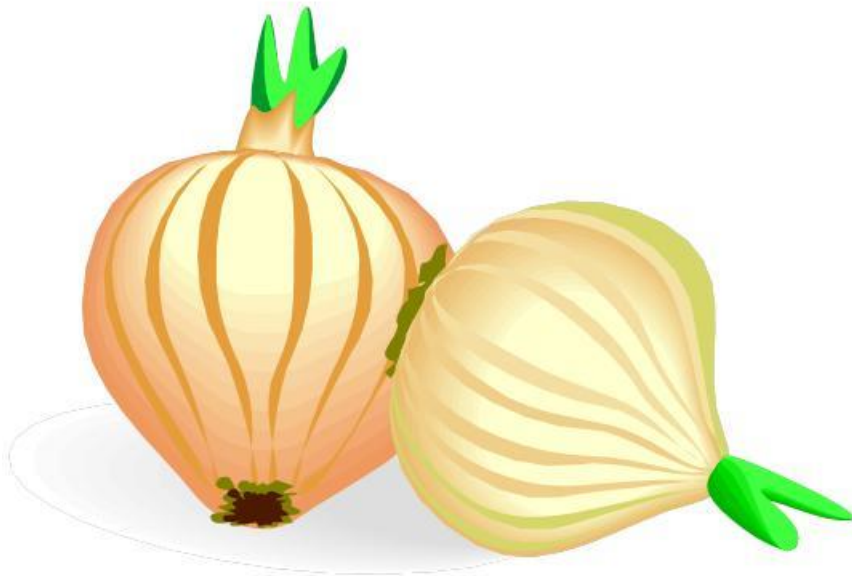


# The たまねぎ料理



(独立行政法人)農業・食品産業技術総合研究機構  
食品総合研究所 機能性評価技術ユニット

## まえがき

たまねぎには生活習慣病予防効果が期待されるケルセチンがたくさん含まれています。そこで農林水産省の委託プロジェクト研究「農林水産資源を活用した新需要創出プロジェクト」では、ケルセチンを多く含むたまねぎを摂取することが、生活習慣と関連の深いメタボリックシンドロームや脂肪肝、認知症、ドライマウス、加齢黄斑変性、ドライアイなどに有効かどうかを研究しています。また札幌医科大学、北海道壮瞥町、農研機構 食品総合研究所では協力して日常の食事から摂取するケルセチンの量を調査しました。ケルセチンは加熱をしても壊れにくく、たまねぎやお茶、緑黄食野菜から多く摂取されています。北海道産のたまねぎ100gに含まれるケルセチンの量は約30mgでした。日常的に食べ物からケルセチンを摂るには、たまねぎを食べることが有効です。そこで、身近にある材料で簡単に作れて、しかもおいしい「たまねぎ料理」を考えました。

日ごろ馴染みのない料理もあるかもしれませんが、目先の変った料理は、食卓に彩を添え、脳を刺激し、新たな会話を生み出します。

たまねぎやその他の野菜をおいしくたくさん食べて健康長寿を目指しましょう！





# たまねぎレシピ

## 前菜とサラダ

- たまねぎのお揚げ巾着 .....4
- たまねぎとトマトのサラダ .....5



## 汁物

- たまねぎたっぷりチキンスープ .....6
- たまねぎがうまいぞ〜煮 .....7



## おかず

- たまねぎころころ肉団子 .....8
- たまねぎとこんにゃくのみそ炒め .....9
- たまねぎとじゃがいものおかずカレー .....10
- たまねぎとほうれんそうのナムル .....11
- たまねぎとさけの南蛮漬け .....12
- たまねぎのきんぴらいろいろ .....13



## ご飯もの

- たまねぎ雑炊 .....14



## 一品料理

- たまねぎとじゃがいもの和風ポテポテピザ .....15
- たまねぎとシーフードのドリア .....16



- あとながき .....17

**注: レシピに明記されている分量は、食材の可食部のみの重さです。  
 タマネギのケルセチン含量は2012年に栽培された北海道の主要品種の  
 平均値 約30mg/100g新鮮重で計算しました。**

## たまねぎのお揚げ巾着

手軽に作れる前菜です。更年期障害や骨粗しょう症予防に有効なイソフラボンをたくさん含む油揚げの中に、青しその香りとごまみそ味のたまねぎを詰め込みました。お酒のおつまみ、また楊枝を外してあげたら小さなお子さんのおやつにもなりますよ。

ケルセチン

約30mg / 1人分

## 作り方

1. たまねぎを粗いみじん切りにする。油揚げは熱湯をかけ油抜きをする。青じそは千切りにする。合わせ調味料は混ぜておく。
2. フライパンにごま油を入れ、たまねぎが透明になるまで中火で炒める。合わせ調味料を加え味を絡ませたら、火を止め、すりごまと青じそを加えて全体に混ぜ合わせる。
3. 2.の具材を8等分し油揚げ(いなりずし用)の袋の中に詰める。口を楊枝で閉じ、ししとうやピーマンがあれば一緒にアルミ箔にのせてオーブントースターに入れる。表面にやや焦げ目がつく程度に焼く。



材料	4人分
たまねぎ	中2個(400g)
油揚げ(いなりずし用)	8枚
青しそ(大葉)	5枚(5g)
すりごま	大さじ1
合わせ調味料	
砂糖	大さじ1
みそ(塩分濃度12%)	大さじ1
酢	小さじ1/2
ごま油	大さじ2
ししとう、又はピーマン	(お好みで)
楊枝	8本

## 栄養成分(1人分)

エネルギー	238kcal
たんぱく質	7.6g
脂質	17.0g
炭水化物	12.3g
カルシウム	143mg
食塩相当量	0.6g

調理時間

20分



## たまねぎとトマトのサラダ

不飽和脂肪酸とポリフェノールの多いオリーブオイルで炒めたたまねぎと、リコピンたっぷりのトマトを組み合わせたサラダです。ケルセチンやリコピンは油分と一緒に摂ると体内での吸収が良くなります。冷やして食べても、パンに挟んでもおいしいですよ。

ケルセチン

約25mg / 1人分



材料	4人分
たまねぎ	大1個(300g)
卵	1個
トマト	中2個(400g)
オリーブオイル	大さじ2
ポン酢	大さじ2
レモン汁	小さじ1/2
塩	適量
こしょう	適量

### 作り方

- ゆで卵を作り、冷めたら皮をむき細かくきざむ。
- たまねぎを繊維に垂直に薄く切って、オリーブオイルで炒める。しんなりしてきたら、ポン酢とこしょうで味付けをする。火を止めてレモン汁を加え混ぜ合わせる。
- トマトを縦半部に切った後、7mm程度に薄く垂直に切り、皿の上に並べる。その上に2.の玉ねぎをのせ、最後に1.のゆで卵をのせて上からこしょうを軽くふる。

#### 栄養成分(1人分)

エネルギー	131kcal
たんぱく質	3.7g
脂質	8.0g
炭水化物	12.4g
カルシウム	31mg
食塩相当量	1.0g



調理時間

20分





## たまねぎたっぷりチキンスープ

たまねぎと季節の野菜の滋養を鶏肉と  
いっしょにスープの中に閉じ込めました。  
一度にたくさん作ると2~3日食べられ  
ます。

ケルセチン

約40mg / 1人分

### 作り方

1. 鶏もも肉は余分な脂肪分を取り除き、  
小さめの一口大に切る。塩を全体にま  
ぶし20分程度置く。
2. その間に、たまねぎ、セロリー、だい  
こん、にんじんを1~2cm角のサイコロ  
の形に切る。
3. 鍋に1.と2.と酒を入れ、水をひたひたに  
被る程度加えて、火にかける。沸騰後  
あくをすくい取り、鍋の蓋を少しずらして  
被せ、弱火で30分間程度煮る。全体に  
具材が柔らかく煮えたら、塩とこしょうで  
味を調える。

材料	4人分
たまねぎ	大1個と中1個(500g)
鶏もも肉(皮なし)	400g
塩	小さじ1
セロリー	200g
だいこん	200g
にんじん	1本(200g)
酒	100ml
塩	小さじ1
こしょう	適量

#### 栄養成分(1人分)

エネルギー	224kcal
たんぱく質	25.2g
脂質	5.0g
炭水化物	19.8g
カルシウム	199mg
食塩相当量	1.5g

調理時間

50  
分

## たまねぎがうまいぞ〜う煮

鶏肉の動物性のうま味と、たまねぎの植物性のうま味を組み合わせたお雑煮です。熱いうちにお椀に入れたらゆずと、せりやみつば等の薬味を吸い口として上に添えてください。ホツとする日本の香りが心と体にしみ渡ります。

ケルセチン

約25mg / 1人分

## 作り方

1. 鶏もも肉は余分な脂を取り除き一口大に切り、分量の塩をまんべんなくまぶしておく。たまねぎは繊維に沿って薄く切る。だいこん、にんじんは長さ3cm位の千切りにする。せり、またはみつばは2~3cmの長さに切り、ゆずの皮は薄く好みの形に切る。
2. 鍋に1.の鶏もも肉と、分量の酒と水を入れ火にかける。沸騰したらあくをすくい取り、たまねぎ、だいこん、にんじんを加える。具材がすべて煮えたことを確認したら、しょうゆを加える。塩分が足りない場合は塩を加える。
3. 切りもちをオーブントースターで焼き、焼けたら2.に入れひと煮立ちさせ、器に盛る。せり又はみつばと、ゆずの皮を上を添える。



材料	4人分
たまねぎ	大1個(300g)
鶏もも肉(皮なし)	400g
塩	小さじ1
だいこん	200g
にんじん	100g
切りもち	400g(50g×8個)
酒	大さじ4
水	1L (5カップ)
しょうゆ	大さじ1
塩	適量
せり、またはみつば	適量
ゆずの皮	適量

## 栄養成分(1人分)

エネルギー	438kcal
たんぱく質	27.7g
脂質	6.0g
炭水化物	63.6g
カルシウム	52mg
食塩相当量	2.7g

## 調理時間

30分



## たまねぎころころ肉団子

味付けをした豚ひき肉に粗くみじん切りにしたたまねぎを混ぜ、薄型の肉団子にしました。お酒のおつまみにも、お弁当のおかずにピッタリ。辛味が欲しいときは、ピリ辛ドレッシングをかけてどうぞ。

### 作り方

ケルセチン

約30mg / 1人分

1. たまねぎは粗いみじん切りにする。
2. 豚ひき肉はボールに入れ、分量の果物ジュース、しょうゆ、酒、しょうが(すりおろし又はみじん切り)を加えて混ぜる。それに1.のたまねぎと卵、かたくり粉を加えて手でよくこねる。
3. フライパンに多めのサラダ油を入れ、2.を小さなハンバーグ型に丸めて入れ、両面を中火できつね色に揚げる。電子レンジで加熱したブロッコリーとレタスを添えて皿に盛る。好みにピリ辛ドレッシングをかける。

### \*ピリ辛ドレッシングの作り方

しょうゆ、砂糖、酢、トウバンジャンを混ぜ、砂糖が溶けたらごま油を少しずつ加えて混ぜる。



材料	4人分
たまねぎ	大1(300g)
豚ひき肉	400g
100%りんごジュース 又は 100%オレンジジュース	大さじ3
しょうゆ	大さじ3
酒	大さじ1
しょうが(すりおろし 又はみじん切り)	小さじ2
卵	小1個
かたくり粉	大さじ6
サラダ油	適量
ブロッコリー、レタス、	適量
ピリ辛ドレッシング	
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ1/2
酢	大さじ1
トウバンジャン	小さじ1/2~1
ごま油	大さじ1

#### 栄養成分(1人分)

エネルギー	421kcal
たんぱく質	22.3g
脂質	25.0g
炭水化物	24.2g
カルシウム	46mg
食塩相当量	3.7g

調理時間

30分







## たまねぎとこんにゃくのみそ炒め

日本にしかない低エネルギー食品、こんにゃくをたっぷり使いました。みそのうま味とたまねぎの甘みを絡ませて、柑橘のさわやかな香りとともに召し上がれ。

ケルセチン

約25mg / 1人分

### 作り方

1. こんにゃくを3mm角の短冊切りにして熱湯であく抜きをする。たまねぎは繊維に垂直に約8mm幅に切る。赤とうがらしはハサミで薄く輪切りにし、合わせ調味料は混ぜておく。
2. フライパンか鍋に、ごま油と赤とうがらしを入れ中火にかけ、香りが出始めたら1.のこんにゃくを加えて炒める。全体に油が回ったらたまねぎを加え、しんなりするまで炒める。
3. 合わせ調味料を加え、たまねぎとこんにゃくに調味料を絡ませる。火を止めてゆずの皮(またはレモンの皮)と、ゆず汁(またはレモン汁)を加え香りと酸味をつける。

材料	4人分
たまねぎ	大1個(300g)
こんにゃく	1枚(200g)
赤とうがらし	少々
ごま油	大さじ1
合わせ調味料	
酒	大さじ1
みそ(塩分12%)	大さじ1と1/2
砂糖	大さじ1/2
酢	小さじ1/2
ゆず(又はレモン)の皮	1/4個分
ゆず(又はレモン)の汁	小さじ1

#### 栄養成分(1人分)

エネルギー	80kcal
たんぱく質	1.7g
脂質	3.0g
炭水化物	10.6g
カルシウム	44mg
食塩相当量	0.7g

調理時間

20分





## たまねぎとじゃがいもの おかずカレー

煮込まないカレーです。細切りしたたまねぎとジャガイモを炒め、市販のカレールーで味付けしました。お箸でつまんで、おかずとして召し上がってください。

ケルセチン

約30mg / 1人分

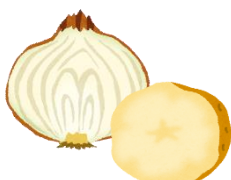
### 作り方

1. たまねぎは繊維に沿って5mm幅位に切る。じゃがいもは皮をむき細めの短冊切りにし、水にさらしておく。豚ばら肉は5cm位の大きさに切る。カレールウは包丁で粗くきざみボールに入れ、酒、しょうゆ、みりん、酢を加えて合わせておく（ただし、カレールウは溶けない）。
2. フライパンにばら肉を入れ、ややこんがりするまで炒める（油は入れない）。たまねぎを加えしんなりするまで炒め、皿に取り出す。
3. 同じフライパンにサラダ油を入れ、布巾で水気を取ったじゃがいもを加え炒める。じゃがいもが透き通って柔らかくなったら、2.の豚肉とたまねぎを戻し、1.の合わせ調味料を加え全体に混ぜ合わせる。好みにトウバンジャンを加える。

材料	4人分
たまねぎ	中2個(400g)
じゃがいも	400g
豚ばら肉の薄切り	200g
合わせ調味料	
カレールウ(市販)	1個(20g)
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1
酢	大さじ1
サラダ油	大さじ2
トウバンジャン (好みで)	小さじ1

#### 栄養成分(1人分)

エネルギー	418kcal
たんぱく質	10.7g
脂質	26.0g
炭水化物	32.3g
カルシウム	34mg
食塩相当量	2.1g



調理時間

30分

## たまねぎとほうれんそうのナムル

ケルセチンをたくさん含むたまねぎとほうれんそうに、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出来上がり！

ケルセチン

約30mg / 1人分

### 作り方

1. にんにくを包丁の腹でつぶす。たまねぎを繊維に平行に約5mm幅に切る。にんじんは4cm位の長さの細い千切りにする。ほうれんそうはゆでて水冷した後、絞って4cm幅に切る。
2. フライパンに分量の半分のごま油(大さじ1)と、1.のにんにくを入れ弱火にかけ、香りが出たら取り出す。そこにたまねぎ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、残りのごま油(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。

材料	4人分
たまねぎ	大1個(300g)
にんにく	2片(10g)
にんじん	1/2本(50g)
ほうれんそう	1束(250g)
ごま油	大さじ2
塩	小さじ1/2
こしょう	適量
いりごま	大さじ1

※ 塩は目安です。気になる方は控えめに。

栄養成分(1人分)	
エネルギー	101kcal
たんぱく質	2.3g
脂質	6.0g
炭水化物	9.6g
カルシウム	50mg
食塩相当量	0.7g



調理時間

20分





## たまねぎとさけの南蛮漬け

生のたまねぎをふんだんに使った南蛮漬けです。暑い季節には冷蔵庫で冷やして召し上がってください。酸味が食欲を刺激してくれます。生さけがないときは鶏のささみで代用できます。残った汁はたまねぎの成分をたっぷり含んでいるので、余すことなくご飯や野菜などにかけて召し上がってください。

ケルセチン

約30mg / 1人分

### 作り方

1. たまねぎを繊維に直角に薄く切る。にんじんは約3cmの長さの細切りにする。しょうゆと砂糖を混ぜ、その中にたまねぎ、にんじん、小口切りの赤とうがらしを加え15分程度置く。たまねぎがしんなりしたら酢と水を加え混ぜ合わせる。
2. 生さけを一口大に切り小麦粉をまぶしてサラダ油で揚げる。中まで火が通ったら軽く油を切り、熱いうちに1.に漬けて混ぜ合わせる。

材料	4人分
たまねぎ	中2個(400g)
にんじん	100g
赤とうがらし	少々
漬け汁	
しょうゆ	100ml
砂糖	大さじ6
酢	200ml
水	200ml
生さけ	500g
小麦粉	適量
サラダ油	適量

#### 栄養成分(1人分)

エネルギー	381kcal
たんぱく質	31.8g
脂質	13.0g
炭水化物	32.6g
カルシウム	50mg
食塩相当量	3.7g

\*冷蔵庫保存で一週間食べられます。

調理時間

30分



## たまねぎのきんぴらいろいろ



いつも脇役のたまねぎを主役にしてみました。たまねぎを炒め、かつお節やすりごま、塩昆布など好みの食材で味つけして下さい。この他にも、トウバンジャンを加えると中華四川風、にんにくと韓国とうがらしを加えると韓国キムチ風、バジルソースを加えるとイタリア・ジェノベーゼ風などなど、玉ねぎが様々な味に変身します。急いでもう一品欲しいときに重宝します。

### 作り方

ケルセチン

約15mg / 1人分

1. たまねぎを繊維に沿って8mm幅位に切り、ごま油で透き通るまで炒める。
2. みりんとしょうゆを加え、たまねぎに味がしみこんだら、好みでかつお削り節、又はすりごまを加えて和える。

★昆布味の場合は、1.の炒めたたまねぎに塩昆布を加えて和える。

### かつお、又はごま風味

材料	4人分
たまねぎ	中1個(200g)
ごま油	大さじ1
みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
かつお削り節	小袋(3g)
又は、すりごま	大さじ2

### 塩昆布味

材料	4人分
たまねぎ	中1個(200g)
ごま油	大さじ1
塩昆布	大さじ3

栄養成分(1人分)	鰹節風味	ごま風味	塩昆布味
エネルギー	82kcal	106kcal	60kcal
たんぱく質	1.4g	1.7g	1.1g
脂質	4.0g	6.0g	4.0g
炭水化物	9.8g	10.6g	5.8g
カルシウム	12mg	66mg	22mg
食塩相当量	0.7g	0.7g	0.7g

調理時間

10分





## たまねぎ雑炊

たまねぎの甘みと栄養をお米の中に取り込んだら意外なおいしさになりました。みつばの代わりに、ねぎやしょうがなどの香味野菜、あるいはゆずの皮やごまなどを加えても風味豊かな「おじや」になります。

ケルセチン

約30mg / 1人分

### 作り方

1. 米は洗って30分間置く。  
たまねぎはみじん切りにして、少し色が付くまで炒める。みつばは3cmの長さに切る。
2. ふた付の鍋に1.の米と、炒めたたまねぎ、だし、しょうゆを入れ混ぜる。強火にかけ沸騰したら、蓋をする。その際、蒸気を逃がすために蓋は少しずらす。弱火で15分間炊く。
3. 炊き上がったたら塩をひとつまみ入れて混ぜる。火を止めて、蓋をして10分間蒸らす。みつばを加えて混ぜ、茶碗に盛る。

材料	4人分
たまねぎ	中2個(400g)
米	1カップ
ごま油	大さじ1
だし	4カップ(800ml)
ダシの素を使う場合は4カップの水に小さじ1のダシの素を入れる	
しょうゆ	大さじ1と1/2
塩	ひとつまみ
みつば	1束(30g)

※ 塩は目安です。気になる方は控えめに。

#### 栄養成分(1人分)

エネルギー	116kcal
たんぱく質	3.0g
脂質	0g
炭水化物	25.8g
カルシウム	29mg
食塩相当量	1.5g

調理時間

60分





## たまねぎとじゃがいもの 和風ポテポテピザ

じゃがいもをピザ台に使ってみました。かつお節としょうゆで風味づけしたたまねぎとチーズをのせてこんがり焼き、仕上げに青しそとのりでトッピングすれば和風お芋ピザの出来上がり！

ケルセチン

約25mg / 1人分

材料	4人分
たまねぎ	大1(300g)
じゃがいも	中2個 又は 大1個(300g)
ピザ用チーズ	120g
塩	小さじ1/2
ごま油	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
かつお節	3g(小袋1つ)
こしょう	適量
青しそ(大葉)	10枚
きざみのり	適量

### 栄養成分(1人分)

エネルギー	250kcal
たんぱく質	10.1g
脂質	14.0g
炭水化物	21.2g
カルシウム	216mg
食塩相当量	19g

### 作り方

1. じゃがいもは皮をむき約5mm幅の輪切りにし、塩を全体にまんべんなくまぶす。青しそは細く千切りにする。
2. 耐熱皿の上にごま油(分量外)を塗る。じゃがいもは余分な水分を布巾で拭き取り、耐熱皿の上に並べる。500wの電子レンジに約10分間かけ、串を刺し柔らかくなったことを確認したら電子レンジから取り出す。
3. たまねぎは半分に切り、繊維に垂直に薄く切る。分量の半分のごま油(大さじ1)で炒め、しんなりしたら、しょうゆ、かつお節、こしょうを加え、2.のじゃがいもの上にのせる。



4. 3.の上にチーズをのせ、残りのごま油(大さじ1)を上から回し掛けて、200℃のオーブンで20～30分間焼く。焼き上がったたら千切りにした青しそときざみのりを上に散らす。

調理時間

40分





## たまねぎとシーフードのドリア

たまねぎの甘みとこくを含んだホワイトソースをご飯と魚介類の上にかけて、チーズをのせてオーブンでこんがり焼きました。寒い日にふうふうしながら食べると体も心もポッカポカ。

ケルセチン

約30mg / 1人分

### 作り方

1. たまねぎとにんにくは粗いみじん切りにする。米は洗って炊飯器に入れ寿司用の水分量の水と、バターと塩を加えて炊く。ブロッコリーは小さな子房に分け、電子レンジに30秒ほどかける。
2. フライパンに冷凍のシーフードミックスを入れ火にかける。すべてに火が通ったら出てきた汁ごとボールに移す。
3. 同じフライパンにオリーブオイルを入れ、1.のたまねぎとにんにくをしんなりするまで炒め、酒と2.の煮汁のみを加えて水分がほぼなくなるまで煮詰める。ホワイトソースを加えて混ぜる。
4. 耐熱性の容器に1.のご飯を入れ、その上にブロッコリーと2.の魚介類をのせ、3.のソースをかける。ピザ用チーズを散らし、その上にパン粉を振りかけて200℃のオーブンで約30分間焼く。

材料	4人分	
たまねぎ	中2(400g)	
にんにく	2片	
ブロッコリー	150g	
ご飯	米	2合
	バター	20g(約小さじ2)
	塩	ひとつまみ
シーフードミックス(冷凍)	500g	
オリーブオイル	大さじ2	
酒	100ml	
ホワイトソース(市販)	600g	
ピザ用チーズ	200g	
パン粉	適量	

#### 栄養成分(1人分)

エネルギー	739kcal
たんぱく質	36.1g
脂質	37.4g
炭水化物	64.7g
カルシウム	440mg
食塩相当量	4.9g



調理時間

60分



## あとがき

ケルセチンは“ポリフェノール”や“フラボノイド”と呼ばれる化合物の一種で、タマネギに多く含まれている他、緑黄色野菜やお茶などの食品に広く含まれています。

野菜をたくさん食べる人は生活習慣病\*になりにくいことがわかっています。欧米の研究では、ケルセチンやタマネギをたくさん摂っている人の方が心筋梗塞や糖尿病などの生活習慣病になりにくいことが報告されており、多くの研究者がケルセチンやタマネギが生活習慣病の予防に有効と考えて、研究を進めているところです。札幌医科大学の島本和明学長を研究代表とする研究課題においては、タマネギ摂取に関する実態調査と健康指標との関連性を研究しています。また、京都府立医科大学の吉川敏一学長を研究代表とするプロジェクト課題においては、農研機構 北海道農業研究センターがケルセチンを多く含むタマネギ品種「クエルゴールド」を開発したほか、ケルセチンを多く含むタマネギを用いたヒト介入試験を実施中です。

タマネギ100g中に含まれるケルセチンの量は通常約10～50mgです。北海道の基幹品種100g中の平均は約30mg。クエルゴールドは約65～75mgでした。また日本人一人当たりのケルセチン摂取量は一日10～20mg程度と報告されていますが、夏期に北海道壮瞥町で行った調査では一日約17mg程度でした。100gのタマネギを毎日食べることによって、多めにケルセチンを摂ることができます。

また、生活習慣病を予防するために野菜は一日に350g以上摂ることが推奨されています（「21世紀における国民健康づくり運動」厚生労働省）。健康を維持するためにタマネギ、緑黄色野菜を含めて一日に350g以上の野菜を食べ、適度な運動を心がけましょう。

\* 高血圧、糖尿病、脂質異常症、心筋梗塞、脳梗塞などの生活習慣が原因で発症、悪化する病気

平成26年2月 (独)農研機構食品総合研究所 上席研究員 小堀真珠子



このレシピ集は平成25年度農林水産省委託「農林水産資源を活用した新需要創出プロジェクト(農林水産物の機能性の解析評価技術の開発) 個人に適した効果的な摂取条件等を特定する手法の開発及び摂取条件等を普及するためのモデル体制の構築(タマネギ)」(研究代表機関 札幌医科大学)において作成しました。



## 問い合わせ先

独立行政法人 農業・食品産業技術総合研究機構  
食品総合研究所 食品機能研究領域 機能性評価技術ユニット  
〒305-8642 茨城県つくば市観音台2-1-12  
Tel 029-838-8041