



野菜ソムリエの『美味しい野菜のおはなし』 みずみずさと甘さが特徴的「新玉ねぎ」

2026年4月8日

こんにちは。「野菜ソムリエの八百屋KANOE」の白木です。

春は新しい野菜が芽吹くイメージですが、実際は冬野菜が終わり夏野菜を植える時期なので一般的に「端境期（はざかいき）=野菜が少ない」と言われています。その中でも数少ない旬の野菜が「新玉ねぎ」です。

そもそも新玉ねぎと普通の玉ねぎ（外皮が茶色のもの）は何が違うのでしょうか。何となく春頃に出てくる玉ねぎが新玉ねぎ、それ以外が普通の玉ねぎと思っている方が多いのではないのでしょうか。ざっくり言うとその認識で間違いではありません。

玉ねぎの種類を分けると、収穫順に極早生・早生・中生・晩生といったふうになります。近年は超極早生などもありますが、3〜5月頃に採れるのが極早生・早生であり、これらを「新玉ねぎ」と呼んでいます。

新玉ねぎの主な特徴は「みずみずしい」「生でも甘い」。収穫後にすぐに出荷されるため、皮がほぼ乾燥されておらず、フレッシュな味わいが楽しめます。ただ、玉ねぎだから長持ちしそう・常温で保管しても大丈夫と思われがちですが、水分をたくさん含んでいるため、冷蔵庫（野菜室）保存で出来るだけ早めに食べることをおすすめします。

新玉ねぎを乾燥させると普通の玉ねぎのようになるのか？という疑問がありますが、地元の農家さんに聞いたところ、普通の玉ねぎのようになることはなるが、よほどうまく乾燥させないと水分が残り腐ってしまうそうです。特に福岡は湿度が高いため、玉ねぎを乾燥させるのに不向きな気候なので玉ねぎを栽培したとしても新玉ねぎとして出荷することが多いようです。

新玉ねぎは辛みが少ないのでさっと水にさらしただけでポン酢やドレッシングをかけて生で食べたり、レンジで温めただけでとろけるような食感になるため少し醤油を垂らして食べるのもおすすめです。シンプルな食べ方のほうが新玉ねぎのみずみずしさ・甘さが際立つので是非ご賞味ください。



野菜ソムリエの八百屋KANOE

野菜ソムリエ上級プロ 白木浩二

北九州市門司区下二十町9-23

TEL: 090-6635-9602

営業時間: 火~木曜 10:00~14:00

ランチタイム 11:30~13:30

定休日: 日曜・月曜・土曜・祝日

店舗Instagram

北九なびに
寄稿しています



特別クーポンチケット

惣菜小パック
1つサービス

おひとりさま1回・門司店舗限定
新鮮な状態で提供するため種類は限定となります。
画面または印刷したものを店頭でご提示ください。



有効期限:2026年5月8日

No.3468575