

bea+

JAびえい農畜産物・農畜産物推進店情報誌“ビー・プラス”

Vol.12



ツヤツヤ☆



うろこ
鱗 みたい



温めるととっても甘いよ!



血サラサラ効果抜群!



夏の玉ねぎ畑



目に染みる〜



収穫間近♪



玉ねぎヒーロー!

「bea+」は“beautiful”、“be-a(びえい)”が由来。そして、「+」には美しい美瑛に加え、おいしい・楽しい・おしゃれという「+α」をお届けしたいという想いが込められています。

こんな食べ方 おいしい玉ねぎレシピ

玉ねぎとじゃがいものスープ

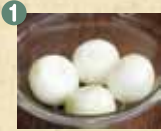


- 材料(4人分)
- じゃがいも(2個[300g])
 - 玉ねぎ(1個[200g])
 - セロリ(茎)(1/2本[50g])
 - ニンニク(1片)
 - とうもろこし(粒・冷凍[50g])
 - バター(10g)
 - 水(カップ5[1000ml])
 - スープのもと(小さじ2)
 - ローリエ(1枚)
 - 塩(小さじ2/3)
 - こしょう(少々)
 - コーヒー用クリーム(液状)(4個[20g])

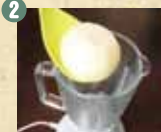
memo
ジャガイモをちょっと煮崩れするくらいに煮込んで、ほっとする味のスープです。クリームを入れるとポタージュのようにまろやかになります。

- 作り方**
- 1 じゃがいもは皮をむき、2〜3mm厚さの半月切りにする。玉ねぎは薄い小口切りにする。ニンニクはみじん切りにする。
 - 2 厚手の鍋にバターを溶かし、①を炒める。バターがなじんだら、とうもろこしを入れ、じゃがいもがやわらかくなるまで15分ほど煮る。
 - 3 ②に塩、こしょうで調味し、器に盛る。好みに1人1個、クリームを入れる。

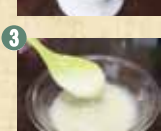
最強健康調味料 玉ねぎ氷を作ってみませんか?



玉ねぎは上部を切り落として皮をむき、耐熱ボウルにのせ、電子レンジで20分加熱します。



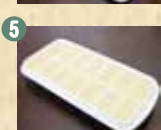
加熱した玉ねぎを少し冷ましてから、汁ごとミキサーに入れ、なめらかになるまで攪拌(かくはん)します。



しばらく冷まします。



製氷皿に移し入れ、蓋かラップをして冷凍庫で凍らせませす。



完成!! 玉ねぎ氷は冷凍庫で2カ月保存できます。



memo

今回は1粒が25g(18kcal)になる煮つきの製氷皿を使っています。お手持の製氷皿の容量を確認し、1粒が何gになるか把握しておくとい扱いが便利です。

- 材料(製氷皿1枚分)
- 玉ねぎ(中4個)

旬の野菜が食べられる! 早わかり 美瑛産農畜産物推進店 MAP

JAびえいは、美瑛産農畜産物推進店と協力し、美瑛の安全・安心な食材をアピールしていきます。



編集後記

今回の玉ねぎ特集は、いかがでしたでしょうか。サラダやマリネ、炒めものなど様々な料理に合う玉ねぎ、とっても美味しいですね♪
生では少し辛味があるけれど、加熱するととっても甘くなる、二面性を持った玉ねぎ。こういったギャップに人は弱いものです。人生山あり谷あり、丘のまち美瑛に玉ねぎあり。冬は玉ねぎで血液サラサラ、手足までポッカポカになりましょう!

By 新米boy



フリーペーパー「bea+」では、読者のみなさんから当誌をこんなところに置いてほしいというご意見や、置かせていただける設置協力店を募集中です。詳しくは、下記の電話番号までお気軽にお問い合わせください。

ご意見
お問合せは 総務部
TEL.0166-92-2111

bea+(ビー・プラス) 第12号
2016年発行
発行元 JAびえい
美瑛町農業協同組合 総務部
〒071-0298
北海道上川郡美瑛町中町2-6-32(本所)
TEL:0166-92-2111 FAX:0166-92-2977
jahp.biei@biei.ja-hokkaido.gr.jp
www.ja-biei.or.jp/



bea. BIEI Onion!

秋の北海道をドライブしていると、時折ツンとしたアイツの香りが。。。
そっ!今回のテーマは玉ねぎ!
実は日本の玉ねぎ生産発祥の地である北海道。
涼しい気候が玉ねぎ栽培にはピッタリなんです!
血液サラサラ効果から、目からうろこのあーんな効果まで…!!
今回はそんな玉ねぎを研究しちゃいます!



分類	ユリ科ネギ属
原産地	中央アジア
時期	1年中(美瑛では8月中旬～2月下旬)
栽培面積	全国で約1万3,700㊦(美瑛町では約80㊦)
年間出荷量	全国で約102万7,000㊦(美瑛町では約3,600㊦)
主な産地	北海道約(約63%)64万2,000㊦、佐賀県(約13%)、兵庫県(約8%)

資料:平成26年産野菜生産出荷統計

玉ねぎの歴史

玉ねぎの原産地は中央アジアと言われています。紀元前27～25世紀の古代エジプトで既に栽培されており、ピラミッド建設の労働者のスタミナ源として食べられていました。日本へは江戸時代に南蛮船によって、はじめは観賞用として長崎に伝えられました。

食用として栽培が始まったのは、1870年代に札幌農学校(現:北海道大学)で教鞭をとっていたブルックス博士が「イエロー・グローブ・ダンパース」という品種を持ち込み、近隣農家に栽培法を教え、日本初の食用玉ねぎの栽培に成功しています。

寒さに強い玉ねぎは北海道の気候にマッチし、その後の品種改良によって甘みの強い「札幌黄」が生まれました。現代では更に改良を重ねた「北もみじ2000」や「スーパー北もみじ」などが栽培されています。



玉ねぎクイズ!!!

Q わたしたちは、玉ねぎのどの部分を食べているの? **?**

1 根 **2** 葉 **3** 実

A 正解は………

2 葉の部分を食べています!玉ねぎは葉が球形になった鱗茎(りんけい)の部分が食用とされています。鱗茎とは、玉ねぎの短い茎の周囲に生じた多数の葉が養分を貯えて成長とともに厚みを増し、重なり合って球形になったものです。この部分は一枚ずつ剥がすことができ、魚の鱗(うろこ)に似ているため、鱗葉(りんよう)とも呼ばれています。



美瑛の玉ねぎ



美瑛町では平成26年から加工玉ねぎの栽培に取り組んでいます。まだまだ新しい作物で、生産者も試行錯誤中。年間3,600㊦を超える生産量があり、年々増加しています。玉ねぎは、畑作の輪作体系に組み込まれる新たな作物として大きく期待されています。

美瑛産の玉ねぎの特徴は、生食ではほのかな辛味がありますが、加熱すると甘みが抜群です。煮崩れし辛く、調理・加工に向いています。

JAびえいでは収穫機による収穫時と出荷時の2度の選別をしっかりと行っており、高品質な玉ねぎをお届けしています。

平成27年には加工玉ねぎ貯蔵加工処理施設が新設され、低温貯蔵での品質維持と自動玉ねぎピーラーによる加工処理が可能になりました。ここで加工された高品質な加工玉ねぎは、全国各地に出荷されています。



美瑛で作っている玉ねぎの品種は?

「北もみじ2000」「スーパー北もみじ」生ではほんのり辛味がありますが、**加熱時の甘みが強い**のが特徴です。従来の品種より貯蔵性に優れており、長期保存が可能です。



おいしい

玉ねぎの選び方



- Point**
- 丸々としていて重くて固いもの。
 - 表面の茶色い皮がしっかりと乾燥しているもの。
 - ツヤがあり、キズが無いもの。

玉ねぎ調理のワンポイントアドバイス



目に染みないようにするには?

- 玉ねぎと包丁をよく冷やす!
冷やすと目に染みる成分のアリシンが気化しにくくなります。サラダに使う場合はこちらです。
- 繊維に沿って切る!
玉ねぎの細胞をつぶさないように切ると、アリシンが気化しにくくなります。
- ガムを噛む!
ガムを噛むと涙よりも唾液の分泌が優先されるため、涙があまり出ません!

栄養を最大限に摂るには?

- 生でサラダに!
血液サラサラ成分のアリシンをより多く摂取するには、生のまま食べると効果的!
- 血液サラサラには15秒レンジ!
玉ねぎをスライスして15秒レンジでチンすると、血液サラサラ効果が最大になります!
- 加熱して甘くしよう!
加熱すると玉ねぎに含まれている糖分が凝縮され、プロピルメルカプタンという成分に変身!甘みが強くなります!また、うま味成分のグルタミン酸もアップ!

玉ねぎと長ねぎの違い



夏の玉ねぎ畑を観察すると、その姿は長ねぎとあまり変わらないように見えます。一体、どこが違うのでしょうか?

どちらもユリ科に分類される「玉ねぎ」と「長ねぎ」。似ているようで、原産地や栽培の歴史のほか、食用とする部位や使用用途、見た目など全く違う植物です。

「玉ねぎ」の食用部は一般的には地上に伸びた青々しい葉ではなく、地中にある鱗茎(りんけい)という、短い茎の周囲に生える葉が一枚一枚栄養を蓄えて、魚のうろこのように厚くなり、球形になった部分です。原産地は中央アジアで、約6000年前には栽培されていたとされる、世界中で食べられている野菜のひとつです。

「長ねぎ」の食用部は、地上に伸びた青々しい葉と地中に伸びた白い部分の両方食べます。原産地は中国西部、西シベリア南部のアルタイ地方と言われています。日本各地でそれぞれの土地にあった「長ねぎ」が栽培されていますが、美瑛では、軟白長ねぎやボワローねぎが栽培されています。

玉ねぎの保存方法

玉ねぎは湿気に弱く、乾燥させることが大事。常温で風通しが良く日の当たらない場所での保存が鉄則です。

ネットなどに入れて一つ一つ重ならないように保存するのが長持ちの秘訣。ネットが無い場合は新聞紙などに包んでおきましょう。また、小ぶりな玉ねぎのほうが長持ちするので、大きいものから食べましょう。

ただし、新玉ねぎは水分が多く、日持ちがせず、黄色く変色しやすいので、3日以内に調理することがオススメです。保存する場合は、すぐにポリ袋に入れて、冷蔵庫の野菜室で立てて保存しましょう。

冷凍する際は、そのままではなく、みじん切りやスライスしてから冷凍するのがオススメ。使う分だけ小分けしてラップなどで空気に触れないようにしましょう。冷凍玉ねぎは劣化しにくいので、スープなどにすぐに使えて便利です。

ミイラの保存にも使われた玉ねぎ



古代エジプトでも栽培されていた玉ねぎ。当時の人たちは“魔力を持つ野菜”だと信じていました。そのため、ミイラの目のくぼみに玉ねぎを詰め込んだり、脇の間に挟み込んだりしていたそうです。玉ねぎを食べたら、あなたもミイラのように不老不死に近づけるかも?