

22号

あなたとJAようていを結ぶ
コミュニティ情報誌



今号は
ようていの
玉ねぎ
についてじゃ



高原の
風と水と心の
メッセージ



ようてい山麓の8つのJAが1つになりました

JAようていコミュニティ情報誌 / Yoo! Yoo! Yoooty!

Vol. 022

2023年10月7日

発行 ようてい農業協同組合

虻田郡倶知安町南1条東2丁目5番地の2

電話 0136-21-2311

URL : <https://www.ja-youtei.or.jp/>

食卓に欠かせない万能野菜!

ようてい玉ねぎ

玉ねぎの生産量全国1位を誇る北海道!今回は、さまざまな調理法で楽しめる家庭料理の味方、『玉ねぎ』の特集です。

玉ねぎの歴史は古く、エジプトでピラミッドが作られていた時代にはもう食べられていたといわれています。食用としてはもちろん、玉ねぎが持つ殺菌作用から、ミイラの防腐剤や、戦争で負傷した軍人たちの消毒剤としても用いられていたんだとか。

日本に伝わったのは江戸時代。明治時代に入り、北海道で食用玉ねぎの試験栽培が始まり、少しずつ本州にも広がっていきました。

ようてい管内では、皆様においしい玉ねぎをお届けできるよう、品質管理を徹底しています。スーパー等で“ようてい産”を見つけたときは、ぜひお手に取っていただくと嬉しいです。



食卓に欠かせない万能野菜！

ようてい玉ねぎ

ようてい産の玉ねぎ

ようてい管内の昼夜の寒暖差が大きい気候と栄養たっぷりな大地、羊蹄山やニセコ連邦から湧き出るミネラル豊富な水により、高品質でおいしい「ようてい玉ねぎ」が育っています。

主な品種：北もみじ2000、ベガス、他

生産面積：4,837a (R4 実績)

取扱数量：1,495,275 kg (R4 実績)

● 農家さんがJAに出荷する時期



● お店などに出荷・販売する時期



JAようてい
玉ねぎ生産組合

勝浦 綾一 組合長より一言

玉ねぎの作業は、まだ雪深い3月中旬から始まります。育苗から収穫までの約半年間、たっぷりの太陽光と羊蹄山麓の肥沃な大地で育った「ようてい産玉ねぎ」は、昼夜の寒暖差により玉締まりの良い自慢の玉ねぎです。また、玉ねぎ農家で構成されている「JAようてい玉ねぎ生産組合」では、今までスーパー等量販店向けに生食用として販売してきましたが、今年から消費者ニーズに応じて加工向けの品種の生産にも取り組んでいます。様々な調理法に適し、栄養価も高い万能野菜の玉ねぎ。皆さんには「ようてい産玉ねぎ」をたくさん食べて頂きたいです。

栄養豊富で低カロリー！
ダイエットにもおすすめ！

玉ねぎの栄養素



「硫化アリル」は加熱すると別の成分に変化する特性があるため、加熱せずにそのまま食べることをおすすめします！

オリゴ糖
腸内環境を整えて腸内の不要物質を体外に排出するはたらき

ケルセチン
抗酸化作用、抗炎症作用、脂肪の分解を促すはたらき

「ケルセチン」は水にさらすと流れ出る特性があるため、スープにして食べることをおすすめします！

硫化アリル
血液をサラサラにして動脈硬化の予防に効果的



33kcal
(100gあたり)

カリウム
高血圧やむくみ予防、筋肉の維持に効果的

食物繊維
便通を良くしてくれるはたらきや脂質・糖・ナトリウムを体外に排出するはたらき

もう泣かない！
涙対策4選！

対策2 水をかけながら(水の中で)切る

硫化アリルは水に溶ける性質があるため、催涙物質の発生を防ぐことができます。水の中で切ると、物理的に空気中に飛びのを防ぐことができます。
※みじん切りには不向き△

対策3 切れ味の良い包丁を使う

対策4 電子レンジで加熱する

熱で変化する硫化アリルの性質を利用した方法。皮をむいてラップで包み、30～40秒(500W)加熱してから切ります。

Q そもそも、どうして涙が出るの？

A 玉ねぎに含まれる「硫化アリル」という成分が生み出す催涙物質が、玉ねぎを切ると細胞が壊れて空気中に舞い、目や鼻に入ると刺激するため。

対策1 冷蔵庫で冷やしてから切る

涙が出る成分は揮発性。温度が低いと空気中に飛びにくくなります。

豆知識
玉ねぎ=イチゴ？

玉ねぎを加熱せずにそのまま食べると、強い辛味を感じられますが、実は玉ねぎの糖度は7～8度。これは、イチゴの糖度に匹敵するといわれています。じっくり加熱して作られる「飴色玉ねぎ」は、なんと、糖度16度ほど。加熱することで辛味成分が揮発して、壊れた細胞から糖分が出ることで甘くなるんだそうですよ。

豆知識 玉ねぎの皮の秘密

玉ねぎの皮にはポリフェノールの一種「ケルセチン」が豊富に含まれており、強い抗酸化作用で、糖尿病や高血圧などの生活習慣病に効果的だといわれています。捨せずに活用！玉ねぎの皮茶

- ①玉ねぎの皮をよく洗い、やかんに水と一緒にに入れて火にかけます。
- ②沸騰したら弱火にして5～10分煮出します。
- ③玉ねぎの皮を茶こしなどで取り出してできあがり。



玉ねぎの皮 ツルンとむきたい！

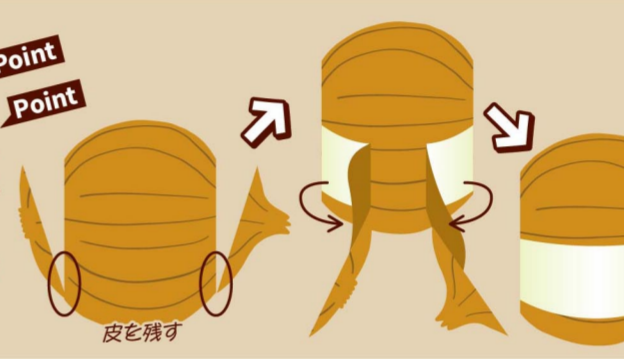
包丁を使わない方法

- ①玉ねぎを5分程度、水に浸けます。
- ②水の中で玉ねぎの頭の部分から繊維に対して横方向にくるくる回しながら皮をむきます。



包丁を使う方法

- ①玉ねぎを5分程度、水に浸けます。
- ②玉ねぎの頭とおしりを少し皮を残して切り、両方から中央に向かってはがします。
- ③皮をはがした部分から繊維に対して横方向に一気にむきます。



水に浸けると乾燥した皮が柔らかくなってちぎれにくくなるよ！同時に催涙物質が抜けて涙予防できるね！

玉ねぎの切り方 いろいろ

料理によって切り方を変えてみよう！

繊維に沿った切り方
玉ねぎのシャキシャキとした食感が残せません。そのまま食べると辛味が強く感じられるため、加熱するか、水に浸けてから食べるのがおすすめです。

繊維を断つ切り方
短時間で火が通りやすく、やわらかい食感になります。繊維を断つことで細胞が壊れ辛味成分が外に出るため、食べた時に甘味を感じられます。

くし切り
形や食感が残り煮崩れにくいいため、煮込み料理に向いています。

薄切り(スライス)
シャキシャキ食感を楽しめるので、サラダや炒め物に向いています。

みじん切り
玉ねぎの甘味を引き出すのでハンバーグやミートソース、ドレッシングなどに向いています。

輪切り
玉ねぎの存在感を残せるので鉄板料理やオニオンフライなどに向いています。

常温 冷蔵 冷凍 別！玉ねぎを美味しく(長持ちさせる)保存方法

常温保存
保存期間：約2か月

玉ねぎは高温多湿に弱いので、風通しがよく、直射日光の当たらない場所で保存します。ネットに吊るして保存するか、玉ねぎを1個ずつ新聞紙などで包み、段ボールで保存するのがおすすめです。

ネットの代わりにストッキングでもOK(玉ねぎ同士が触れ合わないようにすることが大切！)

冷蔵保存
保存期間：丸ごと約1か月、カット約2～3日

丸ごと冷蔵庫で保存する場合は、新聞紙などで包み、湿気から守るようにします。使いかけの玉ねぎは、切り口が空気に触れないようにラップをし、早めに食べ切りましょう。

新聞紙の代わりにキッチンペーパーでもOK!

冷凍保存
保存期間：約1か月

みじん切りやスライスなどにして保存袋などで冷凍しておく料理にもすぐ使えて便利です。冷凍することで玉ねぎの細胞が壊れ、火の通りが早くなったり辛味が抑えられるなどのメリットがあります。調理するときは凍ったまま使用できます。

時間がかかる飴色玉ねぎの時短にもなるよ!

～食と農でつながるサポーター550万人づくり～

准組合員加入

受付けております!

JAようてい出資金
5回5,000円以上して頂くと...

JAようてい給油所で使える割引チケット

(割引総額**10,500円**相当)進呈!

割引内容

- ・灯油配送1ℓにつき10円割引 (300ℓ上限)
- ・ガソリン、軽油1ℓ給油につき10円割引 (50ℓ上限)
- ・洗車カード3,000円割引 など



この機会にぜひ
ご加入下さい!

詳細はお近くの
JAようてい各支所まで
お気軽にお問い合わせ
ください。

JAようてい

本所 虻田郡倶知安町南1条東2丁目5番地2
☎0136-21-2311

黒松内支所	寿都郡黒松内町字黒松内284	☎0136-72-3341
蘭越支所	磯谷郡蘭越町蘭越町104	☎0136-57-5211
ニセコ支所	虻田郡ニセコ町字本通105	☎0136-44-2331
真狩支所	虻田郡真狩村字真狩45	☎0136-45-2131
留寿都支所	虻田郡留寿都村字留寿都211-2	☎0136-46-3121
喜茂別支所	虻田郡喜茂別町字喜茂別22-57	☎0136-33-2316
京極支所	虻田郡京極町字京極683	☎0136-42-2131
倶知安支所	虻田郡倶知安町南1条東2丁目5番地2	☎0136-22-1137

ようてい産の 旬の農産物

ご購入はこちらから!

●最寄りのAマート各店舗

●地方発送受注窓口



0120-049-748

電話受付時間

平日 9:00~17:00

土曜 9:00~12:00

日曜・祝日 休業

●JAようていのホームページ「農産物の購入」

(株)Aコープようていの販売サイト

「産直ネットショップ」へ移動します➔



正解者の中から5名の方にプレゼント!

クイズに答えて ようてい産農産物 詰め合わせセットをもらおう!

クイズ

下の文の○○○にあてはまる言葉をお答え下さい。

玉ねぎの糖度は...

○○○に匹敵するといわれています。

応募方法

記入項目①～⑥を必ずご記入の上、はがき、FAX、ホームページお問い合わせフォームのいずれかからご応募ください。

はがき: 〒044-0011 倶知安町南1条東2丁目

JAようてい 管理本部企画経営課 行

FAX: (0136) 21-2321

ホームページ: <https://www.ja-youtei.or.jp/>

お問い合わせフォーム: 右のQRコードを読み取って下さい。

*当選者は発送をもって代えさせていただきます。

(11月中旬発送予定)



QRコード

記入項目

- ①クイズの答え
- ②郵便番号・住所
- ③電話番号
- ④氏名
- ⑤ようてい農協との関係 (正組合員・准組合員・その他)
- ⑥コミュニティ誌への感想・農協への意見

応募期限

令和5年

10月31日

まで



JAようてい公式 Instagram

地域農業の様子やようてい産食材の情報、
各種イベントのお知らせ、野菜の豆知識、レシピ紹介など
さまざまな情報を明るくたくのしく発信しています!

#羊蹄山 📍が目印
北海道のJAようていです👏
#農業 や #ようていの
ステキ👍な情報を発信して
いきます👏
#kuromatsunai
#rankoshi #niseko
#makkari #rusutsu
#kimobetsu #kyogoku
#kutchan

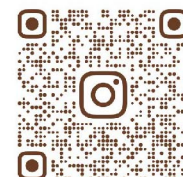


Follow me

アカウント名
JAようてい

ユーザー名
Jayoutei_official

フォロー&いいね
お待ちしております!



JAYOUTEI.OFFICIAL