

# 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、今までは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ぶ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

玉ねぎの細胞をなるべく壊さないように切ると、硫化アリルの発生が防げます。

#### 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「餡色玉ねぎ」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。捨てずに活用！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！

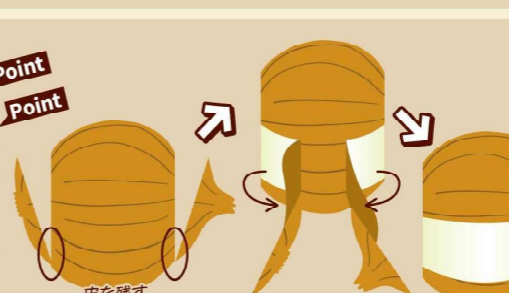
#### 包丁を使わない方法

- 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もできるね！

## 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。

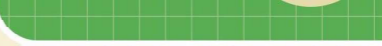
#### 繊維を断つ切り方

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。



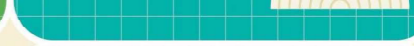
#### くし切り

形や食感が残り煮崩れしにくいいため、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！玉ねぎをおいしく(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ため、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。

時間がかかる餡色玉ねぎの時間ももたせよう！