



たけとよの農業を知る

# 農をのぞいてみよう!



## 今月の野菜 玉ねぎ

玉ねぎはユリ科の多年草で、和食、中華、洋食までさまざまな料理に使われる万能な野菜です。加熱すると甘みを感じ料理を引き立ててくれます。

私たちが普段から食べているのは根でも茎でもなく葉が何枚も重なった「りんげい鱗茎」とよばれる部分です。

玉ねぎには食欲の増進やビタミンB1の吸収と活性化を促す作用のある硫化アリルや老化予防やダイエットにも有効と言われているケルセチンという成分が含まれています。また、血液をさらさらにして動脈硬化を予防する作用があることも報告されています。

愛知県は玉ねぎの収穫量が全国第5位で知多半島も代表的な玉ねぎの産地です。武豊町では北部の農地で生産されており、その多くはあいち知多農業協同組合を通して出荷されています。

体にやさしく、おいしい玉ねぎをぜひご賞味ください。

### 農家からの一言

玉ねぎ生産農家 かみや なおき 神谷直樹さん

私は武豊町の北部を拠点に玉ねぎとキャベツの生産をしています。

玉ねぎは5月から7月にかけて毎年工夫をしながらひとつひとつ手で収穫し、農協を通じて市場へ出荷しています。特に今の時期は玉ねぎが病気にならないように気を使っています。おいしい玉ねぎを作っていますので、愛知県産や知多半島産の玉ねぎをよろしくお願いします。

## 今月のレシピ

### 玉ねぎとトマトの減塩おかかサラダ

玉ねぎのパワーを美味しくいただく、お手軽な健康メニュー

#### 材料 (4人分)

- ・玉ねぎ…1個 (約 200g)
- ・トマト…1個 (約 120g)
- ・A
  - └ E Xオリーブ油 小さじ 1/3
  - 米酢 …………… 小さじ 1/3
  - ブラックペッパー 少々
- ・かつお節(小パック)…1個 (約 120g)
- ・青じそ …………… 2枚

#### 作り方

- ①玉ねぎは薄切りにして 30 分ほど置く
- ②トマトは 2cm 角くらいに切る
- ③青じそは細切りにする
- ④ A を混ぜ合わせる
- ⑤①、②、A、かつお節を和える
- ⑥器に⑤を盛り付け、③を散らす

#### Point

- ・玉ねぎは水につけません。高血圧予防のため水に溶けやすいカリウム(ナトリウムの排泄を促す)の流出をなくすためです。
- ・高血圧予防のため塩分 0g です! 薄味なので物足りない人はブラックペッパー、ポン酢・塩・しょうゆのいずれかを少し加えると美味しくいただけます!

#### レシピの提供者

武豊町食育健康づくりグループ

「健康づくりは食生活から」をモットーに、常に自身の健康と家族の健康、地域の健康を考えています。活動内容としては会員を3つのグループに分け、保健センターの栄養指導室で月1回調理実習を行っており、町の各種行事の協力事業も行っています。



旬の素材をたべよう!



## おやさいレシピ



玉ねぎのシャキシャキ感とトマトの甘みが効いたさっぱりサラダ!

栄養価 エネルギー/3kcal タンパク質/2.8g 脂質/0.7g  
1人分あたり 食物繊維/1.1g 食塩相当量/0g