

fan fun FOOD!

語る。作る。味わう。

JA Nanporo
Community Paper

VOL.32

暖かい料理がおいしい季節になりました。スープや煮込み料理に大活躍するのが、玉ねぎ。玉ねぎは長期保存ができるので、寒さや雪で外出を控えたい時もストックしておけば安心です。

日本全国の玉ねぎのうち、北海道はおよそ50%の生産を担っています。もちろん、ここ南幌の玉ねぎもみなさんの食卓で食べられていますよ!



なんぽろ産 おいしい玉ねぎ とれました。

レシピ監修

中津和江さん



南幌町在住。農産物を活用した幅広いジャンルの料理を研究。平成25年にはお漬物日本一を競う「T-1グランプリ第4回大会」決戦大会個人の部で「野菜ソムリエ賞」を受賞。農業に従事していたこともあり、現在はその経験を活かし自宅で野菜栽培に励んでいます。

オニオングラタン風スープ

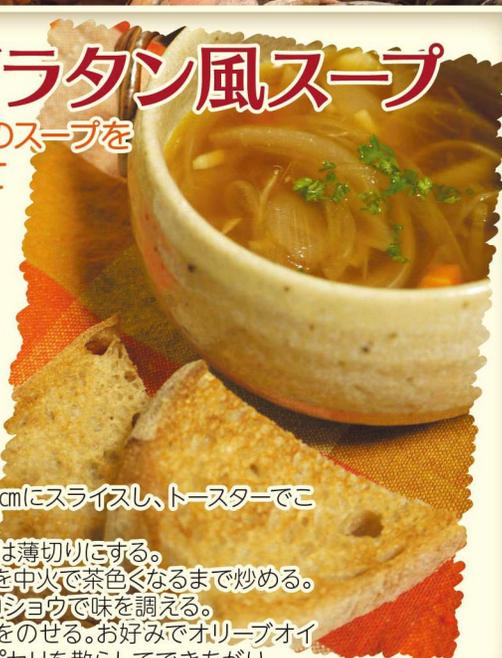
玉ねぎの甘味たっぷりのスープをフランスパンにひたして

材 料(2人分)

- ・フランスパン…4枚
- ・にんにく…1片
- ・玉ねぎ(中)…1/2玉
- ・オリーブオイル…大さじ1
- ・水…カップ2
- ・バジル又はパセリ…適量
- *固形コンソメスープの素…1個
- ・塩コショウ…少々

作り方

- ①フランスパンは厚さ2.3~2.5cmにスライスし、トースターでこんがり焼く。
- ②にんにくはみじん切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ③鍋にオリーブオイルを熱し、②を中火で茶色くなるまで炒める。
- ④*を入れて2~3分煮込み、塩コショウで味を調える。
- ⑤器に盛って①のフランスパンをのせる。お好みでオリーブオイル小さじ1をかける。バジルやパセリを散らしてできあがり。



南幌町蔬菜園芸組合
たまねぎ部会



わたしたちが
作っています!

生産者のご紹介

語る。



玉ねぎ部会 会長
穴戸 佑介さん

たまねぎ部会は平成4年に設立。現在は玉ねぎ生産者3戸で構成されています。栽培面積はおよそ15ha。主な栽培品種はオホーツク222、きたもみじ2000などです。部員数は少ないですが、団結力はどこにも負けません。



玉ねぎ部会 副会長
山本 隼さん



玉ねぎ部会
佐藤 大輔さん

およそ3か月後の玉ねぎ畑です。こんなに大きくなりました。



下の方に玉ねぎができています。上の葉っぱは長ねぎのようにも見えますか？



山本さん「良い土づくりをして、病気がつかないように心がけています。」



穴戸さん「よく聞かれる質問ですが、玉ねぎの上に生えている緑の部分は長ねぎではありません。長ねぎは長ねぎで、別の野菜です。この緑の部分は玉ねぎの「葉」なんですよ。」



佐藤さん「緑の葉の部分がだんだん倒れていきます。そうしたら根っこを切って成長を止めてしまうんです。そうすると栄養が葉っぱから玉に戻るの、葉は枯れてしまうんですよ。」

主に作っている玉ねぎの品種 見た目は同じでも、玉ねぎにも品種がいろいろあります。どれもおいしい玉ねぎです！

バレットベア
柔らかくて辛味が少ない玉ねぎです。8月～9月上旬にかけて出荷されます。早生品種



オホーツク222
辛味が少なくみずみずしい玉ねぎです。南幌産の玉ねぎのおよそ半分がこの品種です。9月～12月末まで出荷されます。早生品種



きたもみじ2000
加熱調理するほど甘味が増します。貯蔵性にも優れた玉ねぎです。10月～2月くらいまで出荷されます。中晩生品種



「早生」「中晩生」って？

野菜や果物が収穫できるようになるまでの期間が早いものが「早生(わせ)」です。逆に収穫できるまでの栽培期間が長い品種を「晩生(ばんせい)」といいます。早生と晩生をもっと細かく分けると極早生、早生、中早生、中晩生、極晩生に分かれます。早生と晩生を上手に組み合わせて出荷時期をずらすことで、年間を通して野菜や果物を出荷しています。

玉ねぎと長ねぎ

普段「玉ねぎ」として食べているのは、玉ねぎの「球根」の部分。球根は、根などの部分が養分を蓄えるために膨らんだものです。食べる部分に養分が蓄えられているので、玉ねぎは栄養たっぷりです。長ねぎには球根ができないので、両者は全く別の野菜です。長ねぎに似ているワケギには球根がついていますが、ワケギは長ねぎと玉ねぎの交雑種です。

根を切ることで過剰に大きくなることを防ぎ、実が締まります。1～2週間そのまま畑に置かれ、葉がすべて枯れたらよい収穫です。

8月の玉ねぎ畑。黄金色に色づきました。



穴戸さん「玉ねぎは8月・9月ごろに収穫します。最近ほだいたい8月に収穫ですね」



Nanporo Brand Onion Diary

普段目にする玉ねぎになるまでを追ってみましょう。



ここはまだ肌寒い4月の玉ねぎ畑。小さな玉ねぎの苗たちが、緑の細い列を作っています。



穴戸さん「玉ねぎはまず、2月に種をまいて、4月に定植します。」

「定植」というのは玉ねぎの苗がある程度育ったら、畑に植えてあげる作業のことです。玉ねぎの種から芽が出て、ある程度の大きさになるまではハウスの中で育ちます。

玉ねぎ収穫機



穴戸さん「玉ねぎの栽培は昔と比べて機械化がすすみましたね。機械化がすすんだ分、効率よく収穫することができるようになったと思います。」



車体にコンベアがついています。地面の玉ねぎを拾い集めて大きな鉄のコンテナに収集します。

玉ねぎ栽培には他にもこんな機械が使われています。

玉ねぎ収穫機



根を切る機械ですが、玉ねぎをひっくり返して乾燥する作業にも使います。3列ある玉ねぎを左右から集め、1列にする作業にも使います。



収穫作業をする宍戸さんと父・厚志さん
厚志さんが1列にした玉ねぎを後ろから収穫機で集めていきます。



佐藤さん「以前は機械を手で押して作業してたんですよ。種類もたくさんあって、植える機械、収穫する機械、根を切る機械、選別する機械もあります。ただし、玉ねぎを栽培することにしか使えない機械ばかりなんです。」

玉ねぎ選別機



収穫した玉ねぎを大きさごとに分ける機械です。



根を切るのは手作業です。ここでの作業は「荒選」といって、この後大きな選別施設に移す本格的に選別されます。



山本さん「機械がたくさん必要なので、それだけ機械の購入費用もかかります。雨がふったら作業できなくなるのが難点です。」

Nanporo Brand Onion Diary

味わう。

びっくり! 玉ねぎのかわり玉



中はチーズがとろとろ!

材料(5個分)
 ・玉ねぎ(小さいもの)…5個
 ・トマト…1個
 ・ベーコン…4枚
 ・とろけるチーズ…4枚
 ・小麦粉…50g
 ・パン粉…50g
<トマトソース>
 ・トマト…大1個
 ・ケチャップ…大さじ3~4
 ・中濃ソース…小さじ1~2
 ・塩…小さじ1
 ・塩コショウ…少々

作り方
 ①玉ねぎの皮をむき、ラップでくんで3分レンジで加熱する。冷ましたら縦半分に切り、外側2枚を残して中をくり抜く(くり抜いた内側の玉ねぎはトマトソースを作る時に使います)
 *ポイント*5つの玉ねぎを半分に分けて使いますが、違う玉ねぎ同士は使用せず、もともと一つだった玉ねぎの半分同士を1セットにして使用して下さい
 ②トマトは皮をむいておく。半分に切りゼリー状の部分を取り除き、さいの目切りにする。(取り出したゼリー状の部分はトマトソースを作る時に使います)ベーコンも同様に切る。耐熱皿にトマト・チーズ・ベーコンを入れラップをし、チーズが溶けるまでレンジで加熱する。
 ③①の玉ねぎの切り口に小麦粉をまぶし、②をいれる。もう片方も同じようにし切り口を内側にして、爪楊枝で1玉になるよう止める。
 ④小麦粉を水で固めに溶き、玉ねぎに塗る。パン粉をつけ、きつね色になるまで油で揚げる。トマトソースをかけてできあがり。

<トマトソースの作り方>
 皮をむいたトマトと、②で取り出したトマトをざく切りにする。①で取り出した玉ねぎをみじん切りにする。すべての材料を鍋に入れ、弱火で炒める。★を入れ、味をととのえる。

Nanporo Brand Onion Recipe

玉ねぎたっぷり! 油揚げと豚バラのミートローフ



材料
 ・玉ねぎ…大1個
 ・人参…1/3本
 ・豚ひき肉…250g
 ・豚バラ(しゃぶしゃぶ用)…140g
 ・豚ロースでも可
 ・小あげ…1枚
 ・パン粉…15g
 ・しょうゆ…小さじ1と1/2
 ・塩コショウ…少々
<たれ>
 ★水…100cc
 ★しょうゆ…大さじ1と1/2
 ★砂糖…10g
 ★みりん…大さじ1
 パプリカの千切り…適量

作り方
 ①玉ねぎ、人参をみじん切りにし、レンジで3分加熱する。粗熱が取れたら、ひき肉、しょうゆ、塩コショウ、パン粉をいれ、こねる。
 ②まな板に豚バラを縦に並べ、横が20cmくらいになるまで並べていく。その上に横向きの豚バラを重ねる。その上に、開いた小あげを重ねる。
 ③①を筒状にして、②の上にのせて巻いていく。
 ④200℃のオーブンで30分~40分焼く。
 ⑤★をフライパンで加熱し、たれを作る。沸騰したら④のミートローフを入れ中火でからめる。弱火にして味をしみこませ、ミートローフを皿に取り出しておく。
 ⑥フライパンに残ったたれでパプリカを炒めて添え、できあがり。

玉ねぎのケーキサレ

(パウンドケーキ型(横22cm、縦5.4cm、奥行7.5cm)1台分)



材料
 ☆ホットケーキミックス…200g
 ☆卵…3個
 ☆マーガリン…70g
 ☆オリーブオイル…10cc
 ☆牛乳または水…40cc
 ・玉ねぎ…大1/3個
 ・人参…1/3本
 ・生パセリ…25g
 乾燥パセリ…適量
 ・ベーコン…10枚
 ・プロセスチーズ…120g

作り方
 ①玉ねぎをみじん切りにし、レンジで3分加熱する。人参はすりおろす。パセリの葉、ベーコン、チーズはみじん切りにする。
 ②ボウルに☆を入れ、ゴムべらで粉っぽさがなくなるまで混ぜる。①を加えさらに混ぜる。オーブンを180℃に予熱する。
 ③パウンド型にマーガリンを薄く塗り、②を流し込む。
 ④180℃のオーブンで35分~40分くらい焼く(型の大きさによって焼き時間は異なります)竹串を刺して、生地がついていなければ焼き上がり。冷まして完成。
色々な具材を入れてアレンジしてみよう!
 ジャガイモ、かぼちゃなどもあります。
おすすめ<シロップ漬けトマト>トマト(アイコ)10個は湯むきし種を取る。好みの量の砂糖、はちみつを入れて煮る。②に入れる。

レシピ監修:津田千代子さん(11区)

お料理が大好きな津田さん。ちょっと変わったレシピを考えるのに凝っていて、すてきなアイデアでいつも周囲を驚かせてくれます。

なんぼろ産の玉ねぎは YES!cleanに基づいて栽培。

YES!cleanの土台「クリーン農業」への取組み

北海道は気温が低いいため病害虫が発生しにくく、梅雨の影響も少ない恵まれた気候です。これに加え、良い土づくり、化学肥料や化学合成農薬をできるだけ抑えた栽培の取組みを行うことで安全・安心で高品質な農産物を供給できるようにしたものを「クリーン農業」といいます。

YES!clean認証制度

環境と調和のとれた農業の普及、またクリーン農業を皆さんに知ってもらうため、クリーン農業技術で栽培された作物に「YES!clean」マークがつけられました。「YES!clean」は表示制度の要件をすべて満たした登録生産集団のみ表示が許されます。玉ねぎ部会は「YES!clean」登録集団で、厳しい基準をクリアした安心・安全な玉ねぎを生産しています。

YES!clean表示対象の要件

- ・北海道内で生産された農産物であること
- ・「クリーン農業技術」を導入し、別に定める登録基準に適合していること(化学肥料の使用量や使用回数を削減する等)
- ・生産集団の定める栽培基準に基づいて生産されていること
- ・YES!clean農産物と、他の農産物とを分別して収穫・保管・出荷されていること



僕たちが全力を尽くして作った玉ねぎです!安全・安心は大前提で作っています。安心して食べられますからぜひ手に取ってください!



とろ〜りあんの玉ねぎの煮物



材料(4個分)
 ・玉ねぎ…小4個
 ・鶏ごぼうすりみ…100g
 ・水…500cc
 ・塩…小さじ1
<あんたれ>
 ・片栗粉
 ・しょうゆ…適量
 ・生しいたけ…2個
 ・人参…1/3本
 ・いんげん…10本
 ・水

作り方
 ①玉ねぎは皮をむき、外側の2、3枚を残して中をくりぬく。くりぬいた部分はみじん切りにしておく。
 ②ボウルに鶏ごぼうすりみ、①でみじん切りにした玉ねぎを入れ、混ぜる。
 ③①の玉ねぎに②を詰める。
 ④鍋に玉ねぎを並べ、塩、水を入れ中火で20分~30分煮る。
 ⑤玉ねぎはいったん取り出す。鍋の残りのスープの中に、千切りした生しいたけ、人参、いんげんを入れて煮る。しょうゆで味をととのえ、水溶性片栗粉を入れてあんにする。
 ⑥玉ねぎにかけてできあがり。
 *具が余ったら、小あげに稲荷ずしのように詰め、一緒に煮てもおいしいよ!



JAなんぽろの精米機が リニューアル!!



クリーン白米はぬか切れがととも
良いので、お米をとぐときは
軽く洗うだけでOK!
白さ調整、精米歩合の
調整機能も付きました。
ぜひご利用下さい!

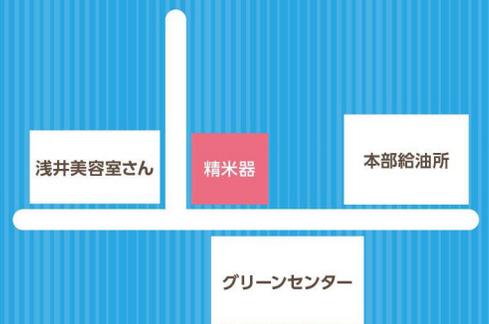
精米価格	10キロ…100円 30キロ…300円
------	------------------------

お米のつき加減は
「標準」「上白」
「クリーン白米」の
3種類から選べます。



- ・グリーンセンターで精米機の米ぬかを一人20キロを上限に提供しています。
- ・米ぬかは、米袋を持参された方へは無料で提供しています。
米袋をお持ちでない方はグリーンセンターで米袋を購入して下さい。(米ぬかは無料です。)

米ぬか提供のお問い合わせはJAなんぽろグリーンセンターまで
Tel.011-378-2231 空知郡南幌町栄町1丁目4番5号



JAなんぽろ販売推進課よりお知らせ



エコープなんぽろ店にて
絶賛発売中!!



業務時間変更のお知らせ

2015年11月1日～2016年3月31日

	平日	土曜・日曜
本部事務所	9:00～17:00	休業
グリーンセンター	9:00～17:00	9:00～17:00(11月のみ) 日曜日休業(12月より土曜日・日曜日休業)
JAバンク(窓口)	9:00～15:00	休業
野菜関連施設	9:00～17:00	9:00～17:00(野菜受入のため日曜日のみ営業)
南幌町農業農村整備事業推進本部	8:30～17:00	休業
A T M	9:00～18:00	9:00～17:00(土曜日のみ営業)
ホクレン南幌給油所	7:30～20:00	7:30～20:00
ホクレンタ張太給油所	8:30～18:00	8:30～18:00
エコープなんぽろ店	9:30～20:00	9:30～20:00