

# fan fun FOOD!

## 語る。作る。味わう。

JA Nanporo  
Community Paper  
VOL.50

# 綺麗な長ねぎを食卓へ

南幌町では30数年前から本格的に長ねぎの生産が始まりました。最初は7戸ほどの中好会から始まり、現在では14戸の生産者で、「南幌町の長ねぎ」として綺麗な長ねぎをお届けできるよう取り組んでいます。

### 露地長ねぎ部会

部会員 14戸

品種 ホワイトソード

北の匠、北のいぶき

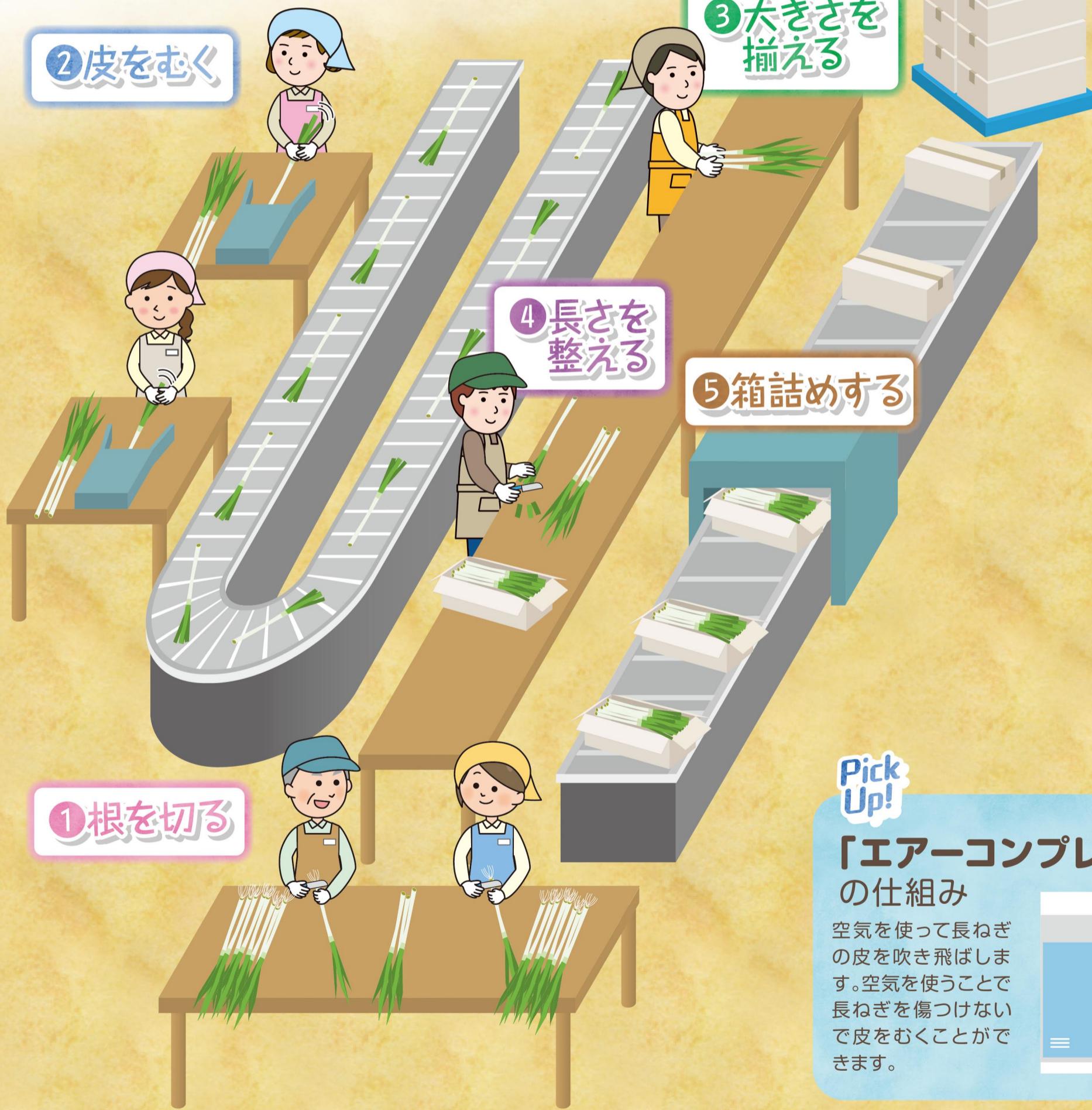
北洋、十国

JA NANPORO  
Green Onion  
綺麗な長ねぎを  
食卓へ



# 長ねぎ選果施設をのぞいてみよう!

生産者が収穫した長ねぎを一ヵ所に集約する場所が長ねぎ選果施設。ここでは1日最大25,000本もの長ねぎを処理できます。長ねぎは特に収穫後の選果作業に手間と労力を多く使います。生産者が収穫作業に専念できるように、選果施設はフル稼働しています。



## ①根を切る

生産者は長ねぎを薦(こも)に包んで選果場へ持ち込みます。運ばれてきた長ねぎは根がたくさんついた状態なので、根を切り落とします。



## ②皮をむく

外側の皮は土がついているので、皮をむいて綺麗な白根を出します。エアーコンプレッサーという専用の機械に通すと、空気で皮が飛ばされます。長ねぎは緑の葉が3枚になるように規格が決められています。



## ③大きさを揃える

## ③大きさを揃える

長ねぎは太さで規格が決められていて、規格ごとに分けて束ねていきます。上方の葉をテープで結束したら、店頭で売られている状態に近づいてきました!



## ④長さを整える

長ねぎは売る時の長さも決まっています。全部同じ長さになるように、包丁で葉を切り落とします。



## ⑤箱詰めする

長さを整えたら箱に詰めていきます。箱は次々とベルトコンベヤーを流れ、機械の中を通過すると自動で箱に封をします。出来上がったら市場や各取引先へ出荷します!



味わう。

# 長ねぎぎって、すごいんだゾ!

## 長ねぎの栄養、白と緑で違う?

長ねぎは白い部分と緑色の部分に分かれています。白い部分には、風邪予防や疲労回復効果のある辛み成分のアリシン(硫化アリル)と、風邪などのウイルスを撃退する殺菌・抗ウイルス作用のあるネギオールが多く含まれています。一方で緑色の部分は緑黄色野菜なので、β-カロテンやビタミンC、カリウムなどが多いです。また、硫化アリルには肉や魚の臭みを消す効果があり、もちろん緑色の部分にも含まれています。食べずに捨てがちな緑色の部分を臭み消しとして使い、白い部分はあとから入れるだけというように使い分けると、臭み消しと薬効のどちらも活かすことができるでしょう。

アリシン  
ネギオール  
など

風邪予防  
疲労回復  
殺菌や抗ウイルス作用

β-カロテン  
ビタミンC  
カリウム  
など

白と緑で  
使い分け!



ねぎの  
臭いの  
正体は?!

長ねぎ選果施設に入ると、ツーンとした長ねぎの香りとともに、目がヒリヒリして涙が出てきます。長ねぎは玉ねぎと同じで、独特の香りで涙が出ますが、この正体は何なのでしょうか? この香りのもとは「硫化アリル」という香氣成分なんです。実は、硫化アリルは目がヒリヒリするやっかいなだけではありません! 長ねぎの薬効のもとでもあり、硫化アリルに含まれる「アリシン」も体に良いんです。アリシンは細胞を壊すことで効果が増大するので、刻んだり潰して食べると効果抜群です。また、アリシンは熱に弱く、水に溶けやすい性質を持っているため、効果を活かすためにはできるだけサッと調理するのがポイントです。



## カオマンガイ

カオマンガイはタイのチキンライスのこと。茹でたチキンとそのゆで汁で炊いたご飯と一緒に食べる料理のことです。チキンを茹でるのに長ねぎの緑色の部分を、ソースに白い部分を使って、硫化アリルの効果をふんだんに使いましょう! 今回は、炊飯器で簡単にできるカオマンガイをご紹介します!

### 材料

- ごはん  
白米…2合分  
鶏もも肉…1枚  
長ねぎ(緑色の部分)…1本分  
★顆粒鶏ガラスープ…小さじ2  
★すりおろししょうが…小さじ1  
★すりおろしにんにく…小さじ1/2
- ソース  
長ねぎ(白い部分)…1/2本分  
すりおろししょうが…小さじ2  
すりおろしにんにく…小さじ1  
しょうゆ…大さじ1  
酢…大さじ1  
ナンプラー…小さじ1  
オイスター調味料…小さじ1  
ごま油…小さじ1  
さとう…小さじ1

### 作り方

- ごはん  
①鶏もも肉をフォークで刺し、両面に塩をふって下味をつける。  
**Point!** 下味は肉の重さに対して0.8~1%の塩がベスト!
- お米を洗って炊飯器に入れ、2合の目盛りの下まで水を加え、★をいれて全体をよくかき混ぜる。
- ③①と長ねぎをのせ、少しお米に吸水させて炊飯スイッチを入れる。
- ソース  
①長ねぎの白い部分をみじん切りにする。
- ②①に調味料を加えてよく混ぜる。
- ごはん、ソースの準備ができたら、キュウリやトマトなどの野菜を添えてお皿に盛って出来上がり!





# 年末年始営業日程のお知らせ

	令和3年12月			令和4年1月						通常営業時間
	29 水	30 木	31 金	1 土	2 日	3 曜	4 火	5 水	6 木	
本部事務所	通常営業	休業		休業				通常営業	月～金:AM 9:00～PM 5:00	
グリーンセンター	通常営業	休業		休業				通常営業	月～金:AM 9:00～PM 5:00	
クミカン窓口	通常営業	休業		休業				通常営業	月～金:AM 9:00～PM 3:00	
J A バンク窓口	通常営業	休業		休業			通常営業		月～金:AM 9:00～PM 3:00	
J A 共済窓口	通常営業	休業		休業			通常営業		月～金:AM 9:00～PM 5:00	
A T M	通常営業	休業		休業			通常営業		月～金:AM 9:00～PM 6:00 土:AM 9:00～PM 5:00	
本部給油所	通常営業	AM 7:30 ～ PM 3:00		休業			通常営業		AM 7:30～PM 7:00	
野菜等集出荷センター	通常営業	休業		休業		PM 3:00 ～ PM 5:00(野菜受入)		通常営業	月～金:AM 9:00～PM 5:00	
エーコープなんぽろ店	通常営業	AM 9:00 ～ PM 6:00		休業	AM 9:30 ～ PM 6:00	AM 9:30 ～ PM 7:00		通常営業	AM 9:30～PM 8:00	
	29 水	30 木	31 金	1 土	2 日	3 曜	4 火	5 水	6 木	通常営業時間
	令和3年12月			令和4年1月						

\*当面の間、JAバンク窓口及び共済窓口は、AM11:30～PM0:30は窓口業務を休業させていただきます。また、土曜日はJAバンクATMを休業させていただいております。




**fan fun FOOD! × JAなんぽろLINE公式アカウント**

**通算50号を記念して!**

**『なんばんみそ』を抽選で  
50名様にプレゼント!**

**賞品引換期間  
2022年1月6日～  
2022年1月26日**

**《参加方法》**

- ① JAなんぽろ公式LINEのお友達登録。
- ② 配信されたクーポンで抽選にチャレンジ!
- ③ 当選した場合のみ引換券が発行されます!当選したらエーコープなんぽろ店サービスカウンターにて画面を提示して引換え!

※使用済みのクーポンはご利用になれません。また、お客様の操作で誤って「使用済み」にしてしまった場合も利用できなくなります。

ご不明な点は総務課までお問い合わせください!

**登録は  
こちらから**



農業のために 地域のために 明日のために  
**JA共済の地域貢献活動**