

# シリーズ野菜 ⑩

旬の野菜が少ない今の時期は、越冬野菜を上手に活用し賢く食べ、日ごろの野菜不足を補いましょう。  
今回は手軽に使える野菜を紹介します。



## 玉ネギ onion

ユリ科ネギ属の植物で多様な料理に使われる



### ●栽培・収穫●

道内の収穫量は、全国約116万トンのうち約58%を占め、全国第1位を誇ります。網走、富良野、空知・石狩地域の三大産地があり、鹿追町でも3戸の農家が生産しています。

道内の主な栽培時期は4月から9月で、大部分が露地栽培です。9月から10月にかけて収穫し低温庫などに貯蔵10月から翌年5月ごろまで全国各地へ出荷されます。生育適温は15度から20度と低く低温下でもよく生育し強い耐寒性があります。

### ●栄養成分・効用●

炭水化物（糖分）が比較的多く、加熱すると水分が除かれ濃縮されて甘味が増します。辛みと香り、涙を出させている成分は主に硫化アリルで、揮発性が高く加熱することで別の物質に変化します。また、この成分は肉や魚の臭いを消す働きもあります。

体では、玉ネギに含まれる硫化アリルが消化液の分泌を促し、新陳代謝を盛んにしたり、血をサラサラにする働きがあり、高血圧や糖尿病などに高い効果があるといわれています。

### ●選び方●

先端はよく締まっており細く乾燥が進んでいる

持ったとき予想よりずっしり重い

左右のバランスがよく表皮が乾燥していて、固くつやがある

根が短くよく乾燥している。茎盤部が小さい

### ●調理法●

生食のときは、切って水にさらすと辛味がやわらぎます。また、加熱すると辛味成分が甘味に変化します。料理はサラダ、炒め物、煮物、スパゲティ、シチュー、カレー、グラタン、ハンバーグなどに使われます。

### ●保存方法●

球のまま保存する場合、風通しのよい冷暗所にネットなどに入れてつるします。湿気が無い場所では長期間貯蔵可能です。使いかけはラップで全体を包み冷蔵庫の野菜室で保存します。冷凍保存する場合は、炒めてからポリ袋に入れ、平らに伸ばして保存します。

☆玉ネギのおすすめレシピ☆

### 『玉ネギのオープン焼き』

#### （材料）4人分

- 玉ネギ 4個
- ジャガイモ 大1個
- ベーコン 1パック
- コーンホール缶 大さじ2杯
- バター 10g
- 粉チーズ 少々
- パン粉 少々
- 塩 少々
- こしょう 少々



#### （作り方）

- ①玉ネギは、上部を切り落とし、皮付きのまま電子レンジに約12分間かけ、冷ましておく。
- ②大きなスプーンで玉ネギの中をくり抜く。
- ③ジャガイモ、ベーコン、くり抜いた玉ネギをみじん切りにし、バターを熱したフライパンで炒める。さらにコーンホール缶も加えて炒め、塩、こしょうで味を調える。
- ④①の玉ネギカップに③を入れ、パン粉と粉チーズをふり、オープントースターでこんがりするまで焼く。

（鹿追町食生活改善推進協議会考案メニュー）

## 運動を習慣化しましょう



### ○ライトエアロビクス教室

体力に自信のない方・運動が苦手な方などにお勧めです  
・開催日 毎週火曜日 午前10時30分～11時30分  
・対象者 中学生以上の鹿追町民の方

### ○エアロビクス教室

夜間のクラスです。運動強度を求める方などにお勧めです  
・開催日 毎週木曜日 午後7時10分～8時30分  
・対象者 中学生以上の鹿追町民の方

### ○シルバー体操教室

椅子に座り上肢・下肢の筋力運動が中心です  
・開催日 毎週木曜日 午前10時～11時  
・対象者 60歳以上の鹿追町民の方

### ○ウォーキング教室

・開催日  
①4月～10月 毎週金曜日 午前10時～11時30分  
②1月～3月 " " "  
・対象者 16歳以上の鹿追町民の方  
・募集方法 春と秋に「広報しかおい」により募集します

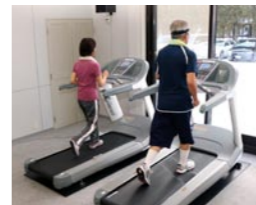
今シーズンは雪が多く、寒さも厳しい冬となり、つつい暖かい家庭内で過ごすことが多くありませんか？冬こそ運動を積極的に取り入れ、運動の習慣化を図りましょう。  
トリムセンターでは定期的に教室を実施しております。フィットネス室同様、各教室もご利用ください。（各教室とも料金無料）  
詳しくはトリムセンター（福祉課食育健康推進係）☎(66)13111 までお問い合わせください。



## 新しいランニングマシンをご利用ください

平成24年11月末、トリムセンターフィットネス室にトレッドミル（ランニングマシン）2台が入りました。

新しいトレッドミルは音が静かで操作も簡単、画面上で各データを確認でき利用者に大変好評です。また走行角度を調整して運動強度を高めることができ、体力向上やスピードアップ効果が期待できます。



ぜひ多くの町民の皆さまがご利用くださいますようご案内いたします。

### ○フィットネス室利用時間

・火～金曜日  
午前9時～午後9時  
・土曜日  
午前9時30分～午後6時  
（正午～午後1時は閉室）

### ○休室日

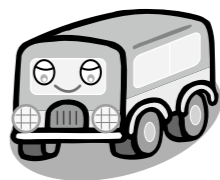
日・月曜日、祝祭日、年末年始

### ○料金

鹿追町民の方は無料

## 巡回健康バス一般開放日は2月7日（木）です

巡回健康バス一般開放日は2月7日（木）午前10時から午後4時までです。脳のトレーニングや体脂肪を測るなどの機器がありますので、ご利用希望の方はトリムセンター事務所に声を掛けてください。



## 母子手帳発行の際には事前に電話予約をお願いします

トリムセンターでは随時母子手帳の発行を行っています。保健師が不在になったり、健診などですぐに対応できず、お待ちいただく場合があります。事前に、トリムセンター☎(66)13111 までお電話ください。

