

～ 栄養たっぷり、おいしい毎日 ～

おひさまサラタ

ぐいぐい

Green

62号 2026.7月

\\ 栄養満点!!!

魅力いっぱいの

王ねき特集



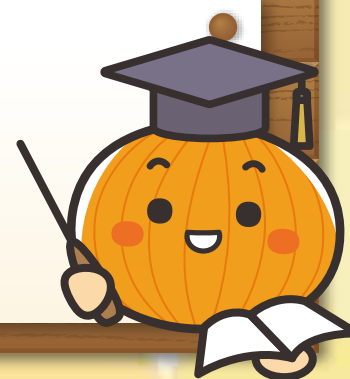
順調に生育中のサラタマ
(6月19日 谷川純一さんの畑にて撮影)

JAきたみらい

栄養満点!!!
魅力いっぱい

王ねぎ特集

- 収穫の時期が近づいてきました!今回のぐりんgreenでは日本一の生産量を誇るJAきたみらいの「王ねぎ」についてご紹介します!
- JAきたみらいでは、一般的に流通している玉ねぎの他にも、辛み成分が少ない「サラタマ」や、真っ白で貴重な「真白」、生産量が限られているミニ玉ねぎ「ペコロス」など、様々な品種を生産しています。
- そんな玉ねぎたちの特徴や魅力を知って、より深く玉ねぎをお楽しみください!



JAきたみらいの玉ねぎ達

F1 玉ねぎ
保存性が高い

JAきたみらい地域で最も多く生産されている玉ねぎです。ひとくくりにF1玉ねぎといっても、実は収穫時期の異なる様々な品種を取り入れることで長期にわたる出荷に対応しています。炒め物、煮込み料理など幅広い料理に最適です。

赤玉ねぎ
色鮮やか

赤紫色をした玉ねぎです。その特徴的な赤紫色の成分はアントシアニンというポリフェノールの一種で、他の玉ねぎには無い赤玉ねぎ特有の成分です。生食向きで、料理の彩りとしてサラダやディップソースなどにおすすめです。

真白
貴重! 真っ白

シャキシャキとした食感で辛みが少なく、甘みがあるのが特徴で、土づくりや農薬低減に力を入れています。水にさらさずサラダに使用できるほか、煮ても焼いてもおいしく食べることができます。

ペコロス
小さくて希少

生産量が限られており、通常の玉ねぎの10分の1ほどの大きさのミニ玉ねぎです。辛み成分が通常の玉ねぎより少なく、炒めると非常に旨味が引き立つのが特徴です。丸ごとスープやオープン焼きなど、大きさを生かした料理がおすすめです。

サラタマ
みずみずしい

普通の玉ねぎに比べてみずみずしく、果肉が厚くて辛みが少ないのが特徴の玉ねぎです。水に長時間さらすことなく生で食べるのがおすすめで、サラダやマリネなどに最適です。また、おすすめは生食ですが、火を通して甘みが出ておいしく食べられます。

こだわり栽培!
出荷時期/8月下旬～翌年4月

ECOみらい玉ねぎ
農業生産工程の機械作業から排出されるCO2相当量を、J-クレジット制度を活用して「カーボン・オフセット」に取り組み、温室効果ガス削減に貢献し栽培されています。

特別栽培玉ねぎ
農林水産省が定めた「特別栽培農産物」にかかる表示ガイドラインに基づいた肥培管理に加え、パイオ炭施用により温室効果ガスの除去に貢献し、栽培されています。

JAきたみらいの玉ねぎ使用! オリジナル加工品紹介!

人気No.1 玉ねぎと牛すじのカレー
本格レトルトカレー!

玉ねぎと北海道産の牛すじ肉をとろとろになるまでじっくり煮込んだ贅沢なカレーです。

その他「玉ねぎとチーズが溶け込んだポークカレー」「玉ねぎと鶏もも肉の黒カレー」も販売中です!

玉ねぎせんべい

玉ねぎの香りと旨味が凝縮された、硬さが特徴のおせんべいです。袋を開けた瞬間の玉ねぎの香りと、食べた時の玉ねぎの旨味、たれの甘みを楽しめます。

玉ねぎ醤油

じっくり炒めた玉ねぎを使用しての醤油です。お刺身、肉料理など幅広い料理にお使いいただけます。

特に卵かけご飯と相性抜群!

玉ねぎボン酢

内容量の4分の1を占める玉ねぎの旨味とゆずの香り、酸味が絶妙に混ざり合う逸品です。焼き魚や冷奴はもちろん、お鍋やおろしハンバーグにもよく合います。

サッパリゆずが香る!

玉ねぎ焼肉のたれ
焼肉の町、北見の逸品!

あっさりとしていながらもコクがあり、幅広い世代に支持される味です。

玉ねぎうま塩

炒めた玉ねぎの旨味とブラックペッパーが混ざり合い、濃厚な旨味を演出します。ザンギの下味、ドレッシングとしてなど使い方は様々です。

使い方いろいろ!

玉ねぎ黒酢入りドレッシング

角切りにした玉ねぎを使用し、その風味をまろやかな黒酢でまとめました。

お肉・お魚などの焼き物にも!

にんにく香るお肉のたれ

すりおろしたJAきたみらいのにんにくと玉ねぎの風味、旨味がお肉と相性抜群。醤油ベースのしっかりとした味に仕上げられています。

玉ねぎの栄養素を紹介

アリシン
血管を防いでコレステロール値を下げる働きがあり、血液をサラサラにすると言われています。他にもビタミンB1の吸収を高める働きがあるため、豚肉や大豆食品などと一緒に調理すると疲労回復効果が期待できます。

カリウム
ナトリウムとともに細胞内の酵素反応や、心臓・筋機能の調整など体の様々な機能を担っています。また、余分な水分やナトリウムを排出する働きがあり、むくみ予防や高血圧予防に役立ちます。

アントシアニン (赤玉ねぎ特有!)
赤玉ねぎの特徴的な赤紫色の色素成分で、植物が紫外線やウイルスなどから身を守るために作られます。この成分には抗酸化作用があり、老化防止、眼精疲労回復や血液をサラサラにする効果が期待できます。

ケルセチン
ポリフェノールの一種で抗酸化作用があり、動脈硬化を予防すると言われています。また、紫外線によるダメージから肌を守ってくれる効果もあるので、市販の日焼け止めクリームに配合されることもあります。

オリゴ糖
乳酸菌などの善玉菌の栄養源となり、腸内で乳酸菌の増殖をサポートしてくれるので腸内環境を整える効果が期待できます。また、オリゴ糖が腸内細菌によって発酵されてpHが酸性となり、悪玉菌が増えにくい環境を作ります。

調理方法を変えて効率よく栄養素を摂ろう!
● サラダやマリネなど、生のまま食べることでアリシンの血液サラサラ効果がアップ!スライスして15～30分空気にさらすと辛みが和らぎます。辛みの少ない品種である「サラタマ」「真白」「赤玉ねぎ」での調理がおすすめです!

● 炒め物や煮込みなどの加熱調理でケルセチンの*抗酸化作用アップ!

*抗酸化作用とは…呼吸によって体内で発生する「活性酸素」を取り除き、細胞や血管がサビついて老化するのを防ぐ働きのこと。

いつも食べてる玉ねぎってどの部位?

乾燥した葉 (苞皮) 水分をためて多肉化した葉 (鱗片葉)

ヒゲ根 茎 (芯)

りんぺんよう 鱗片葉という葉の部分を食べています!!

“玉ねぎ醤油” 使用! 玉ねぎレシピ

玉ねぎサンドハンバーグ



- 材料 (1人前)**
- | | | | |
|------|-----|-------|------|
| 玉ねぎ | 1個 | 大葉 | 1～2枚 |
| 小麦粉 | 適量 | 油 | 適量 |
| 豚ひき肉 | 80g | 玉ねぎ醤油 | 大さじ1 |
| 塩 | 少々 | | |
| コショウ | 少々 | | |
- [A] みりん** 大さじ1
ボン酢 大さじ1
- 玉ねぎは6等分になるように輪切りし、両端の2枚はみじん切りにする。あとの玉ねぎには全体に小麦粉をまぶしておく。大葉はお好みの幅で切っておく。
 - ①でみじん切りにした玉ねぎとひき肉、塩・コショウを混ぜ合わせ、ハンバーグの種を作る。
 - 種を玉ねぎの大きさに合わせて平たく成形し、玉ねぎの輪切りではさむ。
 - フライパンに油を熱し、③を焼く。片面が焼けて裏返したら蓋をして中まで火を通す。火が通ったらフライパンにAを加え、全体に絡めながら照りが出てくるまで焼く。
 - 皿に盛り付けて大葉をトッピングしたら完成。

冷製サラダパスタ



- 材料 (1人前)**
- | | | | |
|------------------------|----------|----------|---------|
| パスタ | 100g | レタス | 1,2枚 |
| オリーブオイル | 適量 | コーン (缶詰) | 大さじ2～3程 |
| ツナ缶 | 1個 (70g) | マヨネーズ | 大さじ2 |
| 赤玉ねぎ | 1/4個 | 玉ねぎ醤油 | 小さじ1/2 |
| (サラタマ・真白もおすすめ。普通の玉ねぎ可) | | 塩 | 少々 |
| | | コショウ | 少々 |
| トマト (大) | 1個 | 黒コショウ | 少々 |
- 玉ねぎを薄くスライスし、辛みを和らげるためトレイなどに薄く広げて15分ほど空気にさらす。トマトはひと口大の大きさに切り、レタスも食べやすい大きさにちぎっておく。ツナ缶の油をきっておく。
 - パスタを表記の茹で時間で芯が残らないように茹でる。
 - パスタを茹でている間に、マヨネーズと“玉ねぎ醤油”を混ぜ合わせてソースを作っておく。
 - パスタが茹で上がったら冷水で冷やし、オリーブオイルを絡めて塩・コショウをふりかけたらお皿に盛る。
 - パスタの上にレタス、玉ねぎ、ツナ、トマト、コーンの順番に乗せる。
 - ③で作ったソース、黒コショウをふりかけたら完成。*よく混ぜてからお召し上がりください。

二つの産地が
出会い生まれた

JAきたみらいの
匠

十勝 芽室産
ピーナッツを使用

北海道
ピーナッツ
おかき

丁Aきたみらい産
もち米を使用

新商品

JAバンクご利用で

ドドーンとプレゼント!

第1期 2026 4/1(水) → 9/30(水) 23:59締切
第2期 2026 10/1(木) → 3/31(水) 23:59締切

JAバンクをご利用いただくと
抽選で合計**2,000**名さまに、
全道JAの特産品が**ドドーン**と当たる!

特賞	¥10,000	選べる特産品 20,000 円相当 （全道JAの特産品の中から選べる）
A賞	¥20,000	選べる特産品 10,000 円相当 （全道JAの特産品の中から選べる）
B賞	¥3,700	特産品 5,000 円相当（複数可） （全道JAの特産品の中から選べる）
C賞	¥1,600	特産品 3,500 円相当（複数可） （全道JAの特産品の中から選べる）

ご成約で
全道JA合計
20,000
名さまに
ファイターズコラボグッズ
プレゼント!

詳しくはWEBで

クロスワードパズル正解者の中から抽選で
30名の方に**セットでプレゼント!**

JAきたみらい
玉ねぎと鶏もも肉の
黒カレー
1箱

JAきたみらい
玉ねぎ焼肉の
たれ
200ml

JAきたみらい
玉ねぎ醤油
200ml

応募締め切りは、**7月24日(金)当日の消印有効**
※当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。
※個人情報情報は目的以外の用途には使用致しません。

61号の応募総数は386通でした。
たくさんのご応募ありがとうございました。
頂いたご意見・ご要望は今後の特集の参考に
させていただきます。

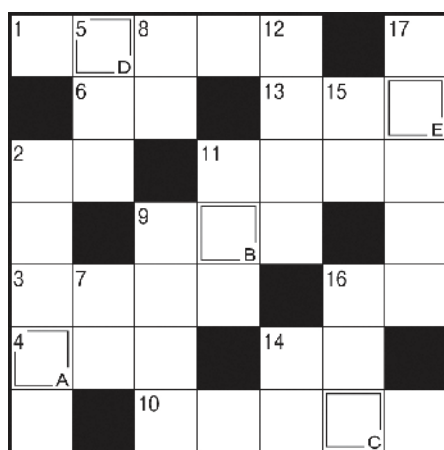
寄せられた質問に
お答えします **ぐりんgreen Q&A**

Q1 トマトを作っていると、トマトの実の下部分が黒くなっていることがあるのですが原因は何でしょうか?

A1 窒素肥料のやりすぎや、土の乾燥、カルシウム不足が主な原因です。
窒素肥料を減らしたり、水やりを増やす、液体カルシウム剤を葉に散布するなどの対策でその後の実のなりを改善することができます。

Q2 ジャガイモの緑色になっている部分は食べても大丈夫なんでしょうか?

A2 じゃがいもの緑色の部分は「ソラニン」や「チャコニン」という天然毒素が増加しており、食中毒（めまい、嘔吐、腹痛）の原因となりますので食べるのは避けてください。この毒素は加熱しても減らないため、緑色の部分は厚めにそぎ落とし、もし全体が緑色なら破棄してください。



前回のクイズの答えは **ピクニック** でした。

ウェブでの応募

下記QRコード
を読み取ると応募
フォームが開
きます。

ハガキでの応募

※85円切手の
ハガキで応募
願います

北見市中ノ島町1丁目1番8号
JAきたみらい
ぐりんgreen
編集係
ハガキの宛先
〒090-0813
北見市中ノ島町1丁目1番8号
JAきたみらい
ぐりんgreen
編集係

ハガキの宛先
〒090-0813
北見市中ノ島町1丁目1番8号
JAきたみらい
ぐりんgreen
編集係

プレゼント応募方法

タテのカギ

- 2... パラシュートともいいます
- 5... 法やルールなどに背くこと
- 7... イタリアの1つ前の通貨単位
- 8... 「あかつき」や「白鳳」などの品種があります
- 9... 日暮れ頃にザーツと降ります
- 11... 読売ジャイアンツの本拠地は東京です
- 12... 植物に水やりをするときに使う道具
- 14... 陰（いん）の反対語
- 15... 毎度、バカバカしいお笑いを——
- 16... 紙幣や貨幣を入れます
- 17... カレンダーに「FRI」と書かれていることも

ヨコのカギ

- 1... 京都の五山送り火で、最もよく知られた形の送り火
- 2... エビネもカトレアもこの花の仲間
- 3... 肥料の3要素の1つ。元素記号はK
- 4... どのドレッシングで食べようかな
- 6... 骨切りをする細長い魚
- 9... イタリアの現在の通貨単位
- 10... 山の頂上と麓の間
- 11... 一緒に暮らしています
- 13... 突破して決勝に進みます
- 14... 夕空に輝く——の明星
- 16... 歌謡曲で一番盛り上がる部分のこと

クロスワードパズル

「二重マスの文字をA〜Eの順に並べてできる言葉は何でしょう?」