



なんすん地区

タマネギ

甘みが強くぎゅっと身が締まって大玉！

高品質で甘みが強い

沼津市大平地区を中心に清水町、長泉町、裾野市などで生産するタマネギは、大玉で身の締まりが良く、生食でも甘みが強いのが特長です。

高い需要に合わせた長期出荷

10日間ほど天日干しを行い、しっかりと乾燥させることで腐りにくく、長持ちするため、品質が良いタマネギに仕上がります。



2月下旬から7月ごろまで出荷が続く、生産量が少ない8月から12月には冷風貯蔵庫で貯蔵したタマネギを出荷。貯蔵による長期間の出荷で、需要が高い地元産タマネギをJAファーマーズマーケットで販売し、生産者の農業所得向上につなげています。学校給食にも活用され、地元の子どもたちに親しまれています。

沼津市、裾野市、長泉町のファーマーズマーケットや、ネット通販サイト「JAタウン」などで販売していますので、ぜひ味わってください。

ここで買えます

金岡産直市



- 所在地 沼津市東熊堂600-1
- 電話番号 055-923-8318
- 営業時間 9:00~16:00
- 定休日 第2水曜日・年末年始



旬素材の栄養素

一般的なタマネギは黄タマネギ種で、皮が黄色く、ケルセチンを含むため可食部もほんのり黄色が掛かっています。皮に特に多く含まれるケルセチンはフラボノイドの一種で、強い抗酸化作用があり、血流を改善したり動脈硬化を予防したりするのに効果的です。香りや辛みのもともと持っている硫化アリルは殺菌作用がある他、血栓を防ぎ血液をサラサラにする効果やビタミンB1の吸収を助けて疲労回復を促す働きが期待できます。



JA静岡厚生連 管理栄養士 野菜ソムリエ
やまぐち ゆり
山口 友里先生



ごろごろタマネギのユーリントン (豚肉の油淋鶏風)

POINT / タマネギをくし切りにすることで存在感抜群で食べ応えのある一品になります。

材料

2人分

- タマネギ…………… 1個
- 豚こま切れ肉…………… 200g
- A しょうゆ…………… 大さじ1/2
- 酒…………… 大さじ1/2
- 片栗粉…………… 大さじ4
- サラダ油…………… 大さじ4
- トマト…………… 適量
- キュウリ…………… 適量
- レタス…………… 適量
- 水菜…………… 適量
- 【タレ】
- B 酢…………… 大さじ1
- 水…………… 大さじ1
- しょうゆ…………… 小さじ2
- 砂糖…………… 小さじ2
- ごま油…………… 小さじ1

作り方

- STEP 1 タマネギは皮をむき、4等分のくし切りにして耐熱皿にのせ、ふんわりとラップをして電子レンジ(600W)で3~4分ほど、柔らかくなるまで加熱する。Bを混ぜて作ったタレにつけておく。
- STEP 2 豚肉にAを揉み込み、塊のまま手で押さえて1cmほどの厚さにのばして平らにし、長方形に整える。表面に片栗粉を押しつけるようにしてしっかりまぶす。
- STEP 3 フライパンにサラダ油を中火で熱し、2の豚肉を約3分揚げ焼きし、カリッとしたら裏返してさらに約3分揚げ焼きする。取り出して食べやすい大きさに切る。
- STEP 4 トマトなどの野菜を敷いたお皿に3を盛り、1のタマネギをのせ、タレをかけて出来上がり。