



管理栄養士の健康アドバイス

# 甘楽の農産物シリーズ③ 玉ネギ

■ここに甘楽健康課係 ☎(67)7655 内線631・632

## 旬と選び方

甘楽町の玉ネギは県内2位の生産量です。出荷時期は5月～8月です。玉ネギは茎菜類に分類されるので、茎の部分を食べています。おいしい玉ネギの選び方は皮に傷がなく艶があり、球体に近いものが良いです。



## 新玉ネギとの違い

春に出回る新玉ネギと茶色の玉ネギに品種の違いはなく、茶色の玉ネギは保存性を高めるために1カ月ほど乾燥させてから出荷しています。一方、新玉ネギは収穫後すぐに出荷するので水分が多くて柔らかく、生でも辛みが少ないという特徴があります。含まれる栄養素の違いはありませんが、玉ネギの栄養成分を効率よく摂るためには、生食が望ましいため、新玉ネギがお

## おすすめです。

玉ネギの刺激臭や辛みの原因は、硫化化合物です。玉ネギの硫化化合物には抗血栓作用や血圧低下作用、血糖低下作用などがあります。しかし、硫化化合物は水溶性のため、水にさらすと減少してしまいます。

## 生で食べるときに辛みが気になる場合は、電子レンジで数十秒、数分温めると辛みが少なくなります。また、切ってから20分以上空気に触れさせることで、熱を加えても壊れにくくなります。調理をするときには、最初に切るようにしまし

ょう。

## レシピ紹介

しょうがとかつお節のシンプルな味付け

### 玉ネギご飯



【1人分239kcal 食塩相当量:0.3g】

材料(茶碗5杯分)	
米	2合
玉ネギ	中1個
しょうが	20g
かつお節パック	2袋(5g)
しょうゆ	小さじ1
塩	ひとつまみ
ごま	少々

### ■作り方

- 1 玉ネギは皮をむいて薄切りにする。しょうがはみじん切りにする。
- 2 米をとぎ、通常の水を入れる。
- 3 炊飯器に①とかつお節を入れて通常通り炊く。
- 4 炊き上がったら全体を混ぜ、しょうゆと塩で味を整える。
- 5 茶碗に盛り、ごまを振りかける。

炊飯器にお任せで玉ネギがとろっと甘く仕上がります。



安全

連載 No.108

きらきら☆かんら 駐在所だより

## 梅雨時の交通事故防止!



小幡駐在所 布施 隆さん

小幡駐在所の布施です。梅雨時は「交通事故が多発する時期」です。

### 交通事故を起こさないための注意点

- 1 車の事前チェックで運転しやすい環境作りを（ガラス、ワイパーなどの確認）
- 2 安全速度とタイヤの整備を（乾燥時よりも低速走行でタイヤの溝の事前チェック）
- 3 普段より増した集中運転を（ハンドルをしっかり握り、周囲への注意を怠らない）

### 交通事故が多発する要因

- 1 雨による視界不良（雨やガラスの汚れ、ワイパー使用により視界が妨げられる）
- 2 水たまりなどによる路面の悪化（乾燥時よりスリップしやすい状態になる）
- 3 ドライバーの心理的不安（視界不良や雨音などによる集中力の低下）

### ◆「備えあれば憂いなし」です

ので、長雨になる前にしっかりとしたチェックとメンテナンス、そして、雨の運転でも集中できる環境を整え、安全運転を心掛けていきましょう。



## 甘楽町図書館

開館 午前9時～午後7時  
 ☎(70)4660  
 ✉rarakanra@town.kanra.lg.jp

### ▶お知らせ

#### 【6月の休館日】

3日(月)、10日(月)、17日(月)、24日(月)

### ▶今年もつくりました！読書通帳

30冊読んで、記録して、「ちよっぴりプレゼント」と交換しましょう！何がもらえるかは、お・た・の・し・み♪



### ▶平成30年度多くの人に読まれた本 (貸出ベストリーダー)

#### 一般書

- 1 かがみの孤城 辻村 深月 著
- 2 蜜蜂と遠雷 恩田 陸 著
- 3 魔力の胎動 東野 圭吾 著
- 4 やめてみた。わたなべ ぽん 著
- 5 おらおらでひとりいぐも 若竹 千佐子 著

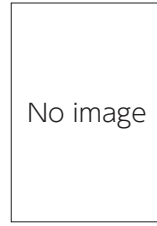
#### 児童書

- 1 パムとケロのおかいもの 島田 ゆか 作
- 2 国旗と地図 フレーベル館
- 3 アンパンマンをさがせ!BLUE やなせ たかし 原作
- 4 だるまさんと かがくい ひろし 作
- 5 おまえうまそうだな 宮西 達也 作絵

### NEW▶▶ 図書館に新しく入った本



新書  
 羽田 圭介 著／河出書房  
 ポルシエ太郎



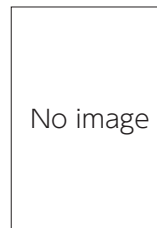
心音  
 乾ルカ著／光文社

芥川賞作家の超話題作。

心臓移植手術を受けた少女の人間ドラマ。



新潮社  
 ヨシタケ シンスケ 著／  
 思わず考えちゃう



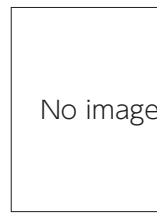
おいらおはなし  
 子どもの物語とレシピの本  
 本とごちそう研究室 著／  
 グラフィック社

おなじみ絵本作家の初エッセイ集。

おはなしにまつわる40のレシピ。



KADOKAWA  
 上橋 菜穂子 著／  
 鹿の王 水底の橋



きょうなにしてみた？  
 はまのゆか作／あかね書房

『鹿の王』の、その先を描いた命の物語。

いちにちを、あたたかくえがいた絵本。



### [ お誕生おめでとう ]

### [ お悔やみ申し上げます ]

氏名	保護者	区	大字
瀬間 日乃莉	優 介	15	福 島
齋藤 詩	駿	20-1	福 島
小田島 彩乃	基 之	27	造 石

氏名	年齢	届出人	区	大字
中山 里一	86	浩 司	1	小 幡
高麗 花子	92	高麗今朝雄	6	国 峰
高橋 和子	66	正 行	7	善慶寺
宇佐美 ツネ	96	宮 一	12	秋 畑
山田 麗子	82	勉	15	福 島
岩瀬 榮子	86	竹内貴雄	19	小 川
井上 順一	85	和 彦	20-1	福 島
時澤 和市	86	一 郎	25	天 引
八木 征男	77	ミエ子	26	金 井

◎お名前は常用漢字・現代かなを使用させていただきます。  
 ◎戸籍の欄に掲載を希望されない人は届出の際に窓口にお申し出ください。

#### 先月号の訂正

広報かんら 5月号P10・11「町の事務機構と所属職員」は、「町の事務機構と所属職員」の誤りです。お詫びして訂正します。

4月16日～  
 5月15日届出  
 (敬称略)

世帯	5,030 (+10)
人口	13,167 (△18)
男	6,525 (△7)
女	6,642 (△11)

4月30日現在  
 (前月末比)