



①大きく育った収穫を待つ今年の札幌黄
②過去の収穫の様子（機械を操作する齋藤さん）

丘珠地区
民生委員・児童委員協議会会長
齋藤農園

さいとう しげひろ
齋藤 重博 さん

まぢづくりに励む人を紹介する「東区まぢづくりびと」。今月は丘珠地区でタマネギ栽培をしている農家の齋藤重博さんをご紹介します。

伝統の味、「札幌黄」100年の時を超えて

齋藤さんは、丘珠地区でタマネギの栽培を行っている農家の四代目です。品種は幻のタマネギといわれる「札幌黄」を栽培しています。

札幌黄は、明治時代に誕生した品種で、甘みが強く、柔らかいのが特徴です。栽培が難しいこともあり、作付面積は減っていますが、齋藤さんの畑では「札幌黄」の自家栽培を今も行っています。

「タマネギの栽培は天候に大きく左右され、大変なこともありますが、札幌黄のおいしさに再び今、注目が集まっております。レストランなどからの注文も多くなりました。札幌黄の栽培を続けてほしいというお客様の声にこたえるために、これからもがんばりたいですね」と笑顔で語る齋藤さん、今後の活躍を期待します。



いきいき!!タッピー健康ライフ ～タマネギを食べて健康に～

短い夏がもうすぐ終わり、実りの秋を迎えます。さまざまな健康に良い成分を持つタマネギについてご紹介します。

札幌黄だけではありません！ 個性豊かな札幌のタマネギ



タマネギにはこんな効能があります！

血中の脂質を減らし、生活習慣病の予防に有効です。ビタミンB₁の吸収を助ける働きがあり、ビタミンB₁が多く含まれる豚肉や大豆などと一緒にタマネギを摂取すると、新陳代謝の活性化や疲労回復につながります。

これはタマネギ独特の刺激臭や辛味の成分である「硫化アリル」の働きによるものですが、揮発性で水に溶けやすく熱に弱いため、生で食べるか、切ったものを1時間程度置いてから加熱調理すると効果的です。さらにタマネギには、コレステロールの代謝促進や血栓を溶かし、動脈硬化予防への効果が期待されます。また強い殺菌作用もあるので、食中毒予防に高い効果を発揮します。



★東区ホームページではタマネギ料理のレシピ集をご紹介します。

(http://www.city.sapporo.jp/higashi/annai/g_hokencenter.html)

①さつおう

「札幌黄」の後継種としておいしさを受け継ぎ、甘くて柔らかいのが特徴です。煮込みやフライなどの加熱料理に適しています。

②Dr.ピルシー

辛味成分のピルビン酸が少ないタマネギで、サラダなど生食にも適しており、ドレッシングの材料などにも利用されています。

③スーパー北もみじ

札幌をはじめ、道内で最大の作付面積を誇る道産タマネギの主要品種。煮崩れしにくいので形を残したい料理に適しています。

