



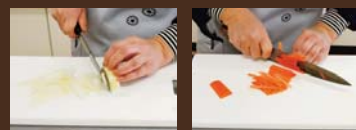
◎ 材料（4人分）

タマネギ …………… 150g
ニンジン …………… 30g
ホールコーン ……… 30g
小麦粉 …………… 大さじ1・1/2
卵 …………… 1/2個
水 …………… 適宜
小麦粉 …………… 110g
揚げ油 …………… 適宜

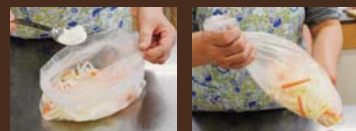


カラッと揚げるには
衣に冷水を使って
さっくり混ぜるように
しましょう

◎ 作り方



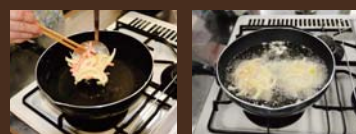
①タマネギは薄切り、ニンジンは細切りにする。



②ビニール袋にタマネギ、ニンジン、ホールコーン、小麦粉（大さじ1・1/2）を入れて全体に小麦粉がからむようにふる。



③卵を割りほぐし、冷水を入れて140 mlにする。小麦粉（110g）を加えてさっくりと混ぜ合わせ、②を入れ混ぜる。



④170～180℃の揚げ油でサクッと揚げる。



⑤天つゆ、抹茶塩などお好みでいただく。

石狩野菜のかき揚げ

文・レシピ・調理
石狩市食生活改善推進協議会



タマネギパワーで健康に



和洋中、さまざまな料理に使えるオールマイティーな野菜として、生なら辛みと香りがアクセントになり、加熱するとより甘味を感じるができます。タマネギは、料理のメインより引き立て役として、活躍することの方が多くですが、さまざまな料理に利用され、私たちの食生活にとって、大変身近な野菜の一つと言えるでしょう。今回は、ビニール袋を使ってお手軽にかき揚げにしました。家庭の常備野菜1位のタマネギ、健康においしくタマネギを食べましょう。

タマネギの成分には、涙の原因となる硫化アリルが含まれ、コレステロールの代謝を促し、血液をサラサラにして動脈硬化、高血圧、糖尿病、脳血栓などを予防する効果があります。硫化アリルは、水溶性で水に溶けやすく、熱にも弱いいため、生で食べる方が効果的と言われています。女性は、更年期を境にホルモンの影響でコレステロール値が変化することがあります。そんな時はタマネギの出番です。悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やすという働きがあります。

タマネギの歴史は古く、エジプト文明、メソポタミア文明と呼ばれる時代から「食べやすく」として親しまれてきました。ニンニクの仲間である効果もよく似ていて、免疫力を高め、風邪予防の効果があると言われています。原産地は、中央アジア、西アジアなど諸説があります。日本には江戸時代に入ってきましたが、本格的な栽培が始まったのは、1871年（明治4年）に北海道で開拓使により始まりました。一般家庭に普及したのは、昭和に入ってからだそうです。生産量は北海道が1位になっています。