

タマネギで  
簡単クッキング

ポークソテー  
オニオンソース

- <材料(2人分)>
- 豚肩ロース(とんかつ用)…2枚
  - 塩…少々
  - こしょう…少々
  - 油…小さじ2
  - ニンニク…適量
  - タマネギ…中1/2個
  - しょうゆ…大さじ1と1/2
  - みりん…大さじ1と1/2
  - 酒…大さじ1と1/2

- <作り方>
- ①豚肉は筋切りをし、塩、こしょうを  
する。
  - ②ニンニクは薄切り、タマネギはみじん  
切りにする。
  - ③フライパンに油を熱し、ニンニクを  
炒め香りが出てきたら豚肉を加  
え、中まで火が通るまで焼く。
  - ④豚肉が色良く焼けたら皿に移し、  
同じフライパンでタマネギをじゅっ  
り炒め、Aを加え、ひと煮立ちさせ  
てソースを作り、肉にかける。



◆1人分の栄養価  
エネルギー 385kcal  
タンパク質 23.1g  
脂質 23.3g 炭水化物 12.9g  
塩分 2.6g



古谷さんちの

タマネギ

【タマネギ】

タマネギ独特の辛みと香りは、アリシンという物質によるもので、ビタミンB1の吸収を高め、食欲不振やイライラ、疲労回復に役立つ。その他、血栓を予防し、血液をサラサラにする作用がある。

これから旬を迎えるタマネギは、煮ても揚げてもおいしい万能野菜。  
古谷康典さん・百重さん宅(東高橋)では、6月から本格的にタマネギの収穫が始まります。タマネギの栽培は、お父さんの利夫さんが始めてから30年以上になるそうです。品種は「ターボ」という、甘く辛味が少ないサラダ用になる品種です。前年9月に種をまき、11月に畑に移植、翌年6月に収穫します。約40アールの畑で、約30トンのタマネギを出荷しています。  
「収穫にはちよと早くて、小さいけどね」と撮影用にタマネギを抜いてくれながら、康典さんは「学校や保育園には採れたての新タマを納めているけど、農協さんには皮を茶色に乾燥させてから、皆さんが見かける状態で出荷しています。味は同じだけど、日持ちがよくなるのかな」と話してくれました。  
おすすめの食べ方を康典さんは「カレーにドーンといっぱい入れて」百重さんは「そのままフライスし水にさらして、かつおぶしとポン酢でさっぱり食べるのがおいしいですね」と話してくれました。



001  
321330

芳賀町祖母井 1020

芳賀町企画課 広報広聴係 行先



(山折り)

きりとり

(山折り)

わたしは3歳

3歳のおこちゃまを大募集!! 自慢の写真を送ってね。右の封筒をご利用ください。メールでの応募もお待ちしております(携帯電話不可)。  
☒kouhou@town.haga.tochigi.jp 7月号は6/11締切



山<sup>ゆいか</sup>中<sup>な</sup>唯<sup>ゆい</sup>夏<sup>な</sup>ちゃん(与能) 寛史さん☆里美さん

オシャレが大好きで、妹に優しいお姉ちゃん。これからも、仲良し姉妹でいてね!



高<sup>だigo</sup>松<sup>たか</sup>大<sup>だい</sup>悟<sup>ご</sup>ちゃん(下高根) 秀明さん☆豊子さん

3人兄弟の末っ子でやんちゃな大ちゃん。いつもお兄ちゃんたちの後を追いかけて、一緒に遊んでいます。これからも元気に大きく育ってね♡



野<sup>そのか</sup>澤<sup>の</sup>苑<sup>えん</sup>華<sup>か</sup>ちゃん(下延生) 智光さん☆知香さん

花・歌・踊りが大好き。家ではお兄ちゃんとポケモンシール集めを楽しみ、まだ赤ちゃんの弟をかわいがるお姉ちゃんです。



荒<sup>みさき</sup>井<sup>あらい</sup>美<sup>み</sup>咲<sup>さき</sup>ちゃん(西水沼) 芳彦さん☆久子さん

三輪車で遊ぶのが大好きです。お姉ちゃんと仲良く、誰にでも優しい子どもに育ってね。

※町への要望などで回答を求める場合は、住所・氏名などの連絡先をご記入ください。広報紙面への氏名掲載を望まない場合は、ペンネーム欄にご記入ください。

氏名	年齢
住所	
電話番号	
ペンネーム	※こちらにご記入の場合、掲載はペンネームを使用させていただきます