



9月に入りましたが厳しい暑さが続いております。気象庁が発表した長期予報によると9月から11月にかけての3カ月も広い範囲で平年より気温が高くなる傾向が予想されています。特に9月は全国的に厳しい残暑が続く見込みとなっており、今後も引き続き熱中症や夏バテに注意が必要です。

9月号 September 2023

という感じで「夏バテ」って言葉を普通に使ってしまったのですが、自分になったことなくよくわからないなと思いました(;^_^A 夏バテってなんなのでしょう。

語源は夏にばてるということなのだと思えます。ばてる=疲れ果てる。夏バテを言い換えると「暑気あたり」とか「夏負け」とか言いますが、本来は夏の暑さで体力が低下した結果、秋口に体調が悪くなることをいうそうです。夏に具合が悪くなるという意味ではないのですね。似たような言葉で夏痩せがあります。夏の暑さで食欲がなくなり、体力がなくなってしまって痩せてしまうことです。夏痩せの経験も当然私は全く無く、夏痩せに少し憧れてしまうくらいです(笑)。しかし今年の暑さは本当に厳しく、そしてまだまだ続くようですので、体調を悪くされないように皆さま気を付けてください。

体力維持のためにはとにかく食べて寝ることだと思います。しかも質の高い食、睡眠が大切です。実は疲労の回復には玉葱は抜群に良いのです。玉葱に含まれているアリシンは、ビタミンB1と結合するとアリチアミンに変換されます。変換されることによって、長く血液中にとどまることが可能になり、長時間に渡って疲労回復のために利用されます。また、アリシンにはビタミンB1の吸収を高める働きもあります。ビタミンB1は摂取するとエネルギー代謝を高め、疲労感を解消する効果があります。ビタミンB1は豚肉に多く含まれており、豚肉と玉葱の組み合わせはWで疲労回復効果が期待できる最強の組み合わせなのです！私は両方大好きなので夏痩せも夏バテもしないのかもしれない。是非皆さんも今年の残暑は豚肉+玉葱を沢山食べて乗り切りましょう！

そんな疲労回復にも最適な玉葱ですが、いよいよ北海道産の入荷が本格的に始まります。北海道では玉葱収穫が最盛期に入ってきました。マルト便8月号では暑さによる生育不良が心配で



あることを書かせて頂いたのですが、どうやら悪い方の予想が当たってしまったようです。7月下旬から8月、北海道は過去の統計でもベスト5に入るような高温が続きました。8月23日には札幌で過去最高気温、北見では37度を超える気温を記録しました。これまでは湿度が低く気温も高くないのが北海道でしたが、今年は高温・多湿と内地と同様の気候となりました。玉葱は冷涼を好む作物で約30度を超えると葉が倒伏し生育が止まります。



2023年8月9日撮影
9月中旬収穫予定の玉葱が約1カ月早く倒伏

肥大期に入っていた中晩生種の北もみじ 2000 がまだ肥大しきる前に倒伏してしまったとの情報もあり、今期は小玉の傾向となりそうです。また、今年の極早生・早生品種は湿度が高かったためと想像するのですが、例年無いような黒カビと乾腐病が同時に発生しています。なので品質面も品種が切り替わる 9 月下旬頃まで注意をする必要があります。北海道産の全体量につきましては今後随時発表があると思います。弊社でも情報を取得し皆さまと共有して参ります。

心配な情報を書きましたが、北海道産玉葱はスタートしたばかりです！これから出荷量はドンドン増えます。年内は品質面気を付ければ流通量としては問題ないと思います。皆さまが夏痩せ&夏バテ予防に玉葱を沢山食べて頂くように努めて参ります！



9月の玉葱を使ったおすすめ料理 玉葱とトマトのマリネ

野菜をカットして市販のドレッシングに漬けるだけの超簡単時短レシピです。まだまだ暑いので冷蔵庫でキリッと冷やして頂くのもお勧め。普段の前菜や彩りが華やかなのでホームパーティメニューにも最適です。



♪ポイント：玉葱は酢水に浸す事で苦味や辛味成分を抑えて滑らかな口当たりになります

<材料> 3~4人分

- ・玉葱 1個
- ・トマト 2個
- ・酢 大さじ1
- ・市販のイタリアンドレッシング
- ・乾燥パセリ（生でもよい）適量

<作り方>

- 1) 玉葱を薄くスライスし、酢水（水 500ml に対して酢 大さじ 1）に 10 分程さらしておく。
- 2) トマトを 1cm 幅くらいにスライスする。
- 3) 1 の玉ねぎの水を切り手で絞ってしっかり水気を取っておく。
- 4) 皿に 2 を盛り付け 3 を上から散らす。
- 5) 市販のイタリアンドレッシングをトマトが浸かるくらいにかける。
- 6) 彩りにパセリを振りかけて完成。



料理研究家 長尾涼子
「家族がよるこぶごちそう」
をコンセプトにレシピ開発。
子育て経験を活かした、誰もが
作りやすく栄養バランスの
よいレシピを得意とする。