



知っ得情報 ~にんじん~



<にんじんの旬は？>

一年中流通してはいますが、秋から冬にかけてが一番甘くて栄養価が高い時期です。金時人参は、鮮やかな赤色で、お正月に使われることが多く、冬から春先にかけて多く出荷されます。



<保存方法>

- ◆冬場…常温で保存。
- ◆夏場…冷蔵庫で保存。
- ◆土の中と同じ状態で保存。
新聞紙で包み、保存袋に入れ、野菜室に立てて保存。水に弱いので、水気はよく拭きとる。
- ◆葉付きのものは必ず切り離す。
葉は傷みやすいので早めに使う。
- ◆冷凍保存…調理しやすい形に切り、保存袋に入れて冷凍。



<栄養>

豊富に含まれるβカロテンは、免疫力アップや抗酸化作用があり、風邪などの感染症や、ガン、生活習慣病予防に効果が期待されます。

<選び方>

- 全体的にオレンジ色が濃く、鮮やかで、表皮がなめらかなものを選ぶ。
- 茎の切り口の軸の部分が小さいものが、芯まで柔らかくて美味しい。切り口が茶色に変色しているものは、収穫から時間が立っています。
- 4月から9月に出来る春夏にんじんは、収穫までが早いので軸の色が緑色のものが新鮮です。
- 黒ずみがなくみずみずしいものを選びましょう。



<食べ方>

品種改良が進み、独特の香りが減り、甘味が増し、くせがなく食べやすくなりました。

- ★生でも加熱調理でも、万能に使えます。皮の下に多く含まれているβカロテンを摂るために、よく洗って皮ごと料理に使うのがおすすめ。脂溶性ビタミンなので、油と一緒に摂るとより吸収率がアップします。炒め物や天ぷらもいいですね。

★人気レシピ「にんじんしりしり」
沖縄県の郷土料理で有名です。スライサーで細くおろしたにんじんと卵を炒めて、調味料で味付けします。「しりしり」とは沖縄の方言でせん切りという意味です。