

## 今月のテーマは にんじん(人参) です !!

にんじんは、セリ科ニンジン属の植物です。にんじんは、アジア型とヨーロッパ型に大きく大別されます。アジア型のにんじんは良質なのですが、栽培しにくいという欠点があり、現在出回っている多くがヨーロッパ型のにんじんです。現在では、全国で気候に応じた品種が栽培されており一年中流通していますが、本来の旬は10~12月頃です。

### にんじんの栄養

にんじんには、カロテン、ビタミンA、ビタミンB1、ビタミンC、鉄、カリウム、カルシウム、食物繊維などの豊富な栄養が含まれています。特に外側の皮に近い部分に栄養を多く含んでいるので、皮は薄くむくとよいでしょう。ビタミンAには、皮膚の粘膜や目の角膜を正常に保つ働きがあり、皮膚の粘膜や目の角膜の乾燥を防いだり、夜盲症や眼精疲労などに効果的と言われています。ビタミンAは脂(油)に溶ける脂溶性ビタミンのため、調理の際は油を使って炒め物や、サラダにして油を含むドレッシングをかけて食べることで、効率よく摂取することができます。にんじんの葉の部分も栄養価が高く、タンパク質は根の3倍、カリウムは5倍も含まれています。調理の際は無駄なく利用したいですね。

### 選び方のポイント

- 表面がなめらかで、色が均一で濃いものが良いでしょう。
- 形が良く、固くしまったものを選びましょう。

### 保存のポイント

- 水分があると傷みやすくなるため、よく水気を拭き取ってからポリ袋などに入れて、冷蔵庫で保存しましょう。



## おいしいごはん!

## 彩り野菜とちくわのピリ辛炒め

材料(2人分) : にんじん…1/2本    ブロッコリー…1/2個  
ちくわ…2本    赤唐辛子…1本    ごま油…適量  
【調味料】しょうゆ…大さじ2    酒…大さじ1    みりん…大さじ1  
だしの素…少々    砂糖…小さじ2

- ① にんじんは皮をむいて、厚めの短冊切りにする。ブロッコリーは小房に分けて、熱湯でゆでてざるにあげておく。ちくわは、斜め切りにする。赤唐辛子は、種を取り除き小口切りにする
- ② フライパンにごま油を熱し、赤唐辛子をさっと炒めたら、にんじんを入れて炒める。にんじんに火が通ったところで【調味料】とちくわを入れて炒める。
- ③ 最後にブロッコリーを入れ、汁気が無くなるまで炒める。
- ④ 器に盛って、出来上がり♪



家にある食材でさっと作れる、手軽な一品です。彩りも良く、お弁当のおかずにもぴったりですね★

### にんじん 豆知識

にんじんは漢字で「人参」とかきますが、にんじんの根が人間の頭や手足をくっつけたような形をしていたことから、「まるで何人かの人がかみ集めたようだ」という事から、「人参」となったそうです。