

元気!! のらっこ Letter



Vol.19 2021.9

9月の
おやさい



【ニンジン】



◆ニンジンの種類

日本の食卓にも欠かすことのできないニンジン。種類や産地の違いによって一年中スーパーで見かける野菜ですが、9月頃から出荷量が増え、10月～12月が一年で一番出荷量が多くて甘味も強い旬の時期になります。

原産地は中央アジアのアフガニスタンで、原種は黒に近い紫色でした。世界中に広がる中で、気候や土壌の違いによって発色に差が出て、様々な色のニンジンが誕生しました。現在日本で育てられているニンジンのほとんどは、西洋系でオレンジ色の「五寸ニンジン」です。他に、正月に使われる赤色の「金時ニンジン(京ニンジン)」や、沖縄で育てられる黄色の「琉球ニンジン(島ニンジン)」などの東洋系の種類があります。

◆栄養

ニンジンと言えば濃いオレンジ色!これは、βカロテンの色になります。「カロテン」がニンジンの英語名である「キャロット」に由来するほど、ニンジンにはβカロテンが豊富に含まれています。『緑黄色野菜(色の濃い野菜)は体に良い』と言われる理由の一つは、このβカロテンを多く含むからです。体内の活性酸素を取り除き、血管の老化を予防してくれます。また、βカロテンは体内でビタミンAに変換され、免疫力の向上・目や肌の健康維持に役立ってくれます。ビタミンAは脂質と一緒に摂取すると吸収率が良くなるので、炒め物やドレッシングとの相性は◎です。

◆畑のニンジンの楽しみ方

①間引きニンジンを楽しむ

ニンジンはたくさんの種を植えて、間引きを繰り返して元気な株を育てていきます。間引いたニンジンは柔らかくて葉っぱまで丸ごと食べることができます。ニンジンの姿・栄養をまるごとソテーや生サラダにすると良いでしょう。切る必要もなく、食卓に彩りを加えてくれます。

②葉を楽しむ

通常スーパーで売られているのは、ニンジンの根の部分のみ。葉っぱの無い理由は、

- ・葉っぱには農薬が使われている
- ・葉っぱが根の養分を吸い取ってしまう
- ・かさばる

といったことが挙げられます。根の部分メインとして食べる野菜なのでしょうがないですね。でも、葉っぱも栄養たっぷり!のらクラブの畑で無農薬のニンジンを収穫した後は、ぜひ葉っぱまで食べてくださいね♪根本の太い茎は硬いので切り捨ててOKです。炒め物・お浸し・ふりかけ・天ぷらの他、**万能ニンジン葉のペースト**は長期保存もできてオススメです。

ニンジン葉 50g、オリーブ油 80g、ニンニク 1片
塩 小さじ1、(お好みでクルミ 20g)

ニンジン葉は洗ってよく水分をふき取り、全ての材料をミキサーに入れてペースト状にする。

清潔な容器に入れて冷蔵庫で保管すれば、半年は使うことができます。パンに塗ったり、ご飯と混ぜてオムライスにしたり、パスタや野菜と和えるとgood!



●○ ひらひらニンジンのチーズ焼き ○●

●材料(4人分)

ニンジン 1本(150g)
オリーブ油 小さじ2
塩コショウ ひとつまみ
コンソメ 小さじ1/2
ピザ用チーズ 40g

●作り方

- ① ニンジンを回しながらピーラーで皮をむくように削り、5cm長程度のひらひらニンジンをつくる。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、ニンジンを炒める。
- ③ 塩コショウ・コンソメで調味し、ピザ用チーズを加えて溶かしたら完成!

ピーラーで作るひらひらニンジンは、千切りとはまた違う食感で食べやすいですよ。カレー味にしてもお弁当にぴったり!