



人参の原産は中東のアフガニスタンといわれており、そこから日本に伝わった経路により、**太く短い西洋種**と**細長い東洋種**に二分されます。一般に流通している人参のほとんどは西洋種の五寸人参で、通年出荷されていますが、秋から冬にかけてのものが、味や栄養成分、出荷量から見ても「旬」といえます。ちなみに、おせち料理でおなじみの東洋種の金時人参は晩秋(11月頃)から旬を迎えます。



人参に含まれる栄養は皮に近い部分に多いので、丁寧に洗って**皮付きのまま調理**すると良いです。また、β-カロテンは**油脂と一緒に摂る**と体内で効率よく吸収できるため、油で調理したり、オイルの入ったドレッシングなどで調味するのがおすすめです。



調理のポイント



…人参の簡単美味しいレシピ…

…人参の栄養と効能…

野菜の中では炭水化物が多く、ショ糖を多く含むため特有の甘みを持ちます。ビタミン類やミネラル類をバランス良く含んでおり、「**緑黄色野菜の大様**」と呼ばれ、栄養価もトップレベルです。人参の主な栄養成分としては英名の「**キャロット**」がカロテンの語源にもなっているくらい豊富に含まれる**カロテン**に加え、**カリウム**、**食物繊維**があげられます。その他、**カルシウム**や**鉄分**、**リン**なども含まれています。

🥕 カロテン

人参に特に多いβ-カロテンは**肺がんや膵臓がんなどを抑制**する効果があることがわかっています。また、体内の活性酸素を除去する効果(抗酸化作用)があり、**動脈硬化や心筋梗塞を予防**します。

🥕 ビタミンA

β-カロテンから変換されたビタミンAは皮膚や粘膜を正常に保つ働きがあり、免疫力を高めてくれるため、**口内炎や風邪の予防**、**肌荒れ防止**に効果があります。また目の角膜を修復するといわれ、**眼精疲労やドライアイにも効果的**です。肌のカサつきが気になる方、長時間パソコンを使う方にはおすすめです。

🥕 カリウム

カリウムはナトリウムを体外に出す働きがあるため、**高血圧を予防**します。日本人は塩分(ナトリウム)を摂りすぎる傾向があるため、カリウムを不足のないよう摂取することが重要です。

🥕 食物繊維

人参にはペクチンという水溶性食物繊維が含まれています。整腸作用があり、**便秘解消**に効果的で、**大腸がんの予防**にもつながります。

🥕 人参の選び方

表面がなめらかで色が濃いものを選びましょう。葉の切り口の**軸の部分が細い**ほど、芯が細くて味が良いといわれています。軸が太いものは芯の部分が多く、味が落ちてしまいます。

🥕 保存方法

人参は湿気と高温に弱いので、野菜庫で保存すると良いでしょう。このとき、**新聞紙に包んで保存袋に入れ、立てておく**と鮮度が長続きます。



🥕 人参しいり

材料 (3人分)

人参	1本 (150g)
卵	1個 (50g)
ツナ缶	1/2缶 (40g)
サラダ油	大さじ1
★塩	小さじ1/2
★だしの素	小さじ1/3
醤油	小さじ1/2

1人分
112kcal



作り方

- ① 人参はしりしり器ですりおろす。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、人参を弱火で炒め、しんなりしたら軽く油切りしたツナ缶を加える。
- ③ ★を入れ軽く混ぜたら、醤油を加えた溶き卵を流し入れる。
- ④ 卵に火が通ったら、軽く混ぜ合わせて出来上がり。



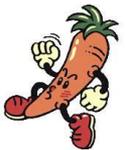
「**人参しいり**」は沖縄の家庭料理で味作り方も様々です。自分好みにアレンジしてみてください。左の写真が「**しいり器**」1000円前後で購入できるようです。もちろん、包丁で千切りにしてもOK!

🥕 人参と鶏挽き肉の炒め煮

材料 (3人分)

人参	1本 (150g)
鶏挽き肉	150g
サラダ油	大さじ1/2
料理酒	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
醤油	大さじ1

1人分
144kcal



作り方

- ① 人参は3~4cm長さ斜め薄切りにしてから、千切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱して鶏挽き肉を入れ、料理酒を回しかけて中火で炒める。
- ③ 鶏挽き肉に火が通ったら、人参を加える。
- ④ 人参がしんなりしたら砂糖を加え、なじませる。
- ⑤ みりん、醤油を入れて汁けがなくなるまで炒め煮にしたら出来上がり。



人参に少し甘めの醤油がからんで、誰もが好きな味。冷めてもおいしく、ご飯にも、おつまみにも、お弁当のおかずにも(´▽`)炒め煮にする時に、しょうが汁を加えると一味違ったさわやかな味に!