



身近な緑黄色野菜のひとつで、1年を通してスーパーに並んでいます。旬は9～12月頃です。収穫直後の人参は本来の甘みや食感を楽しむことができます。

調理前に剥いている「皮」は、実は皮ではなく、「内鞘細胞」と呼ばれる細胞の一部です。本物の皮は薄く、出荷される時に泥と一緒に洗い落とされています。普段剥いてしまう部分も栄養素がたっぷりです！



にんじんに多いカロテンの秘密

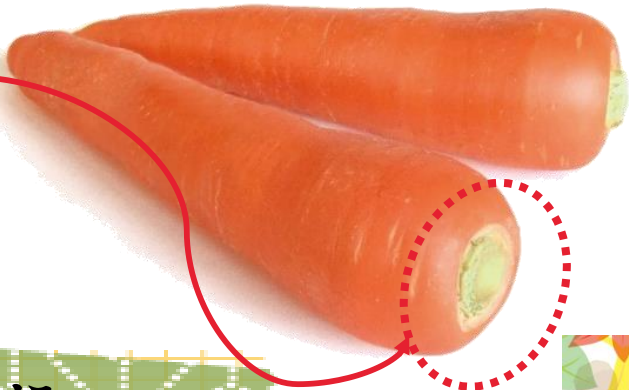
植物に含まれるβ-カロテンは、摂取すると体内でビタミンAに変換され、目や皮膚の粘膜を健康に保ち、免疫力を強くする働きをされています。

カロテンは光合成に必要な色素の一つです。にんじんのオレンジ色はこのカロテン色素によるもので、カロテン(carotene)の名前はにんじん(キャロット-carrot)に由来しています。

β-カロテンは油に溶けやすい脂溶性ビタミンなので、油脂との相性が良く、てんぷらや炒め物など油を使って調理することで吸収率が高くなります。また、皮(内鞘細胞)のほうにβ-カロテンを多く含んでいるので、皮つきで調理することもお勧めです。

にんじんの選び方

- オレンジ色が濃く、色鮮やかなもの
- 表面がポコポコしておらず、滑らかなもの
- 葉のないものは切り口の軸が小さいもの



にんじんは乾燥に弱い野菜です。ポリ袋や新聞紙に包んで保存しましょう。

◆ 薬食同源 ◆

薬膳では、ニンジン(人参)は消化を助ける食材とされています。目や皮膚の機能を改善する作用も期待できます。甘みが強いので、おかずだけでなくお菓子にも活用しやすい食材です。ちなみに、生薬として用いられる「ニンジン」は、carrotのニンジンではありません。

食用のニンジン：セリ科
 薬用のニンジン：ウコギ科 と異なります。
 薬用のニンジンはいわゆる高麗人参で、冷えの改善や滋養強壮目的で用いられます。



今月のレシピ

にんじんマリネ



I初ギ -80kcal
 塩分 0.5g

にんじんシリシリ



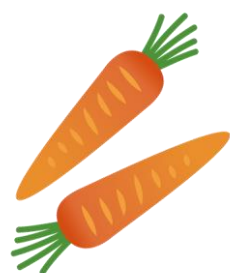
I初ギ -63kcal
 塩分 0.4g

にんじんの塩昆布和え



I初ギ -36kcal
 塩分 0.5g

★レシピは裏面をご覧ください



にんじん レシピ



千切りした人参またはピーラーで細長く切った人参を準備してください。
今月のレシピ3品は、どちらの切り方でも美味しくいただけます

にんじんマリネ



◆材料（4人分）

- ・にんじん 中1本
- ・オレンジ 小1個

◆作り方

- ① 切った人参を耐熱皿に入れ、電子レンジで2分加熱する
- ② オレンジは薄皮を剥く
- ③ 酢・砂糖・オリーブ油を各大さじ1.5、塩小さじ1/3をよく混ぜ合わせる。
- ④ ①～③を混ぜ合わせる

にんじんシリシリ



◆材料（4人分）

- ・にんじん 中1本
- ・たまご 1個
- ・ごま油 大さじ1

◆作り方

- ① フライパンにごま油を熱し、切った人参を炒める
- ② ①に砂糖大さじ1、酒大さじ1/2、しょう油大さじ1/2を入れて炒め合わせる
- ③ ②に溶き卵を入れて炒める

にんじんの塩昆布和え



◆材料（4人分）

- ・にんじん 中1本
- ・塩昆布 10g
- ・ごま油 小さじ2

◆作り方

- ① 切った人参とごま油を耐熱皿に入れて、ラップする
- ② 電子レンジで2分加熱する
- ③ ②に塩昆布を和える