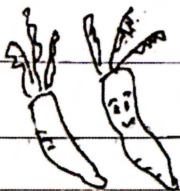


美味しく楽しい食品レポート!

Date

No.

人参



秋野菜は夏の疲労と回復

人参は秋から冬にかけて旬  
 種を初夏にまき約3ヶ月後に収穫(その土地の気候によ  
 一般に流通しているほとんどの西洋系5寸に1本です  
 通年、産地を変えながら出荷されます。  
 しかし、この時期の物が甘味や栄養成分からみると  
 最もおいしい時期にあたるそうです。  
 また、人参は冬とあたる食材でもあります



栄養価

- カロチンを非常に多く含んでいて(英名のキャロットから来ている)中のβ-カロチン(又はカロチンとも最近伝えられています)は抗がん作用や免疫力を上げる作用があります
- 体内でビタミンAとなり髪・目の健康維持、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、そして、のどや肺などの呼吸器系を守る働きがあります
- 脂溶性ビタミン(油にとける)でありビタミンAは油との相性がよく、揚げ物、油炒め、バター・マーガリンなど油と共に摂取するとビタミンAの効果が高まります
- 他に利尿効果・かせいの予防にも
- 一方生でとると人参は血糖値を下げる特徴もあります。この時は酢か油を使いサラダにするとその効果アップ!
- 人参の皮の部分には特にβ-カロチンが多いです
- 人参の葉っぱにはビタミンC、B<sub>2</sub>、カルシウムが多いです。かたいので、かきあげなどで

選び方

全体がほめらかなオレンジ色で皮に張りがある。  
 肩の部分で緑がかつておのほえて、葉の切り口の軸は小さい方が果肉がやわらかい傾向が

保存

春~秋は 1本ずつ新聞紙に包み木口袋に入れ立てて野菜室へ  
 冬は新聞紙だけでもよく、ただ、人参は水気が多すぎると傷みやすいので表面の水気をふきとる。  
 葉付きの場合はなるべく早くカット、人参の栄養価が葉にうつり味もあがる。

先の使い方

先端から傷みはゆるいので使いまらなければ先端切らず先に使います

むかしあらしで削いで

大根にむかしらしむしで一踏にあらしむしで

大根あらしと人参あらし合わせたものの事

削には、大根のビタミンCを人参のアスコルビン酸が、この年から  
栄養価がなくなると言われていました。その後の研究により  
実はその逆で、人参のアスコルビン酸によって  
大根のビタミンCがより強い効果をもつとわかったそうです。

人参の皮を削いでいるのは実は皮ではなく実の部分！

本来、人参の皮は「内韌細胞(うちばうさいぼう)」  
という、むしように薄い膜状のもので、お荷前の洗浄で  
泥と一緒に取れてしまいます

ちなみに家で泥つき人参をゆき〜して洗ってあげると

この「内韌細胞(うちばうさいぼう)」を見るには、このように削いで  
これを取らねば調理すると、どうも、はかばかして  
見た目と食感が異なるのでしっかりと洗いはばう

人参の表面をうすくむしに場合は「スコーン」

スコーンの首元をしっかりと削いで、人参の上から下に↓向かって  
少し強めに削ります。鮮度の落ちた人参では、  
スムーズにはいかないので

スコーンで売っている人参は3本で  
500g位の物が多いい！

古ととも5寸(約16cm)だった西洋人参は土から  
出ては青い部分をなくすため3寸(約10cm)に改良  
された「サウス」3本500g程度の位になるように改良して  
見た目をよくして売られている所が多いようです。

## 人参という名前は何?

人の形に似ているところから名付けられました。

とろろ芋、もとを言えば"人参は朝鮮人参=ニンジン"の事指していました。  
 朝鮮人参は根のこが"人の形"をしているものが"高級"とされ?  
 11月=とろもあり、ニンジン(人参)と、なつたそうです

朝鮮人参はウコギ科の多年草、  
 野菜のニンジン科の二年草、  
 (ニンジンとどう形も名前も一緒ですけれどね)

## 人参の種類

- 五寸... 現在の主流でヨーロッパ型の人参  
その長さによって三寸, 五寸, 七寸あり
- 110リブレ... フランス料理の付け合わせに、ヨーロッパ型の丸いニンジン
- ミニキャロット... サラダ用に用いられる小さいもの

金時(京人参)... 赤っぽい細長いアジア型のニンジン  
 関西より西の秋冬のニンジンです 東洋系ニンジン  
 他にも紫人参(黒人参), 沖縄の島人参, 大塚人参, 紅あかり  
 などなど、さまざまなお人参があります

## レシピ

### ① 沖縄の人参(シリシリ)

① 人参をスライサーで粗のりにし  
 ツナ缶のオイルで炒める。

② 軽く、塩としょうゆの中身全対1-ちらして  
 とろろを全対1にかけます。(ふんわりおろ程度でよいです)

人参 1本 200g

ツナ(小) オイル缶 1缶

6P 2缶 塩としょうゆ

### ② 人参ジュース

① 皮ごとミキサーにかけてすりつぶしたら黒砂糖と油とほちみつで  
 カロチン効果をUP!

② 飲みかけには牛乳と割ってもよいです

