

旬の野菜

11月

にんじん

にんじんには、江戸時代に伝わった東洋系と明治以降に入ってきた西洋系があり、現在、主に出回っているオレンジ色のにんじんは西洋種です。赤く細長い「金時にんじん」は数少ない東洋系で、お正月料理の彩りに欠かせない食材の一つです。他にも紫や白、黄色など、様々な品種があります。



逗子市
食育推進キャラクター
「しらわかちゃん」の
七五三

選び方

表面に割れなどがなく、なめらかでハリやツヤのある物を選びましょう。

茎の切り口は細い物のほうが芯も細いので肉質が軟らかく、味わいも良く感じられます。

葉付きの物は、葉が生き生きとした緑色のものを選びましょう。

保存

キッチンペーパーなどに包んでビニール袋に入れて冷暗所、もしくは冷蔵庫の野菜室に立てて保存しましょう。

使いかけのにんじんはラップに包み、野菜室に。葉付きのものは、葉と根を分けて、しおれないように新聞紙に包んで野菜室に。

葉は風味が落ちやすいので早めにいただくようにしましょう。

栄養

体内で必要に応じてビタミンAに変化するβ-カロテンの多さは緑黄色野菜の中でもトップクラス。皮膚や粘膜を丈夫にするので免疫力を高めることに役立ちます。また、抗酸化作用が強いので、細胞の老化防止にも。皮の近くに多く含まれるので、良く洗って皮ごといただくか、薄く皮をむいて食べましょう。

高血圧の予防に役立つカリウムや食物繊維も含んでいます。

葉

葉もビタミンやミネラルを豊富に含んでいる緑黄色野菜です。天ぷらや炒め物、おひたしなどに。



(参考)JAグループ「野菜の子カラをもっと知る」

いままでの「旬の食材」は **逗子市 食育インフォメーション** で検索してください。

(<http://www.city.zushi.kanagawa.jp/syokan/kenkou/syokuiku/information.html>)

逗子市福祉部国保健康課

もちろん食パンでも！！
にんじんツナサンド(2個分)

簡単！！にんじん料理のご紹介

【材料】 にんじん・・・40g(皮をむいて、細い千切りにする)
ツナ缶(ノンオイル)・・・40g(水気を切っておく)
マヨネーズ・・・大さじ1
ロールパン・・・2個(具をはさめるよう切り込みを入れておく)

【作り方】 ①にんじん、ツナとをマヨネーズで和える。
③②をロールパンにはさんでできあがり。



常備菜にどうぞ にんじんラペ

【材料】 にんじん・・・中1本(千切り)
玉ねぎ・・・中1/2(薄切りにする)
レーズン・・・お好みの量

※ { 酢・・・大さじ3
オリーブオイル・・・大さじ2
こしょう・・・少々

塩分0の
おかずです。



【作り方】 ①※の材料をすべて混ぜ合わせます。

②切った野菜とレーズンを容器に入れ、①の調味液と混ぜ合わせます。この時、レーズンを粗く刻んでおくと、甘味が増します。

③ラップをかけ、途中で混ぜながら冷蔵庫で一晩ねかせます。味がなじんだらできあがり。