

# なめがたを食べよう

# にんじん

vol35



畑から掘りたての新鮮なにんじん



J A なめがた生産部会連絡協議会 人参部会 部会長 松下 誠さん

鮮やかな橙色をしたおなじみのにんじんは、栄養満点で体の免疫力を高め、この時期、風邪予防に最適の野菜です。今回は、北浦地区南高岡でにんじんを栽培している松下誠さんご家族を訪ねて、お話を伺いました。

「にんじんはセリ科の野菜で、健康に良く、血圧を下げる効果や、視力回復

美肌効果もありますよ。ちょうど今が収穫時期なのですが、今年の種まき時期は雨が多く、生育に適した環境だったので、豊作です。うちで栽培しているにんじんは、『ニコニコにんにん』という名称で、農協を通して東日本の市場に流通しています。このにんじんは、通常の品種よりも甘くて柔らかく、栄養

価も高いんですよ。にんじんが苦手な人もニコニコ食べられます」

露地栽培のにんじんは、生育が天候に左右されやすく、発芽も、種をまく時期の天気と畑の水分で決定するそうです。種をまく時期が7月下旬から8月上旬とちょうど乾燥期のため、降雨前後や早朝の朝露のあるうちに種をまき、さらに乾燥の激しいときには、発芽を促すために、作業前に機械で畑を踏み固めます。9月半ばには、生育を見ながら追肥をし、青首防止のため、にんじんの肩の部分まで土を寄せる作業をします。

「消費者の皆さんがおいしく食べられるように、手間を惜しまず、安心・安全なおいしい野菜作りをしていきたいと思っています。にんじんは、スティック状に切ってサラダや、ポタージュにして赤ちゃんの離乳食にもおすすめです。料理の彩りに使ったり、生でも、煮ても、炒めても、漬けても食べられる万能野菜なんですよ。カロチンは皮に多く含まれているので、できれば皮ごと食べた方が良いでしょう。行方のにんじんを安定して供給できるように、皆さんにもたくさん食べていただきたいと思っています」

行方で育ったおいしいにんじん。旬を迎えた今、栄養も甘みも丸ごと味わってみてください。

## おいしく食べよう!チャレンジクッキング

にんじんに多く含まれるベータカロチンには、がん予防の効果や抗酸化作用があり、病気の原因となる活性酸素の働きを防いでくれます。老化防止にも効果があります。



にんじんの寒天ゼリー

### ○材料

にんじん	400g
ゆず	1個
棒寒天	1本
砂糖	80g
水	500cc

### ○作り方

- ①にんじんを柔らかくなるまで茹でる。
  - ②茹であがったにんじんに砂糖 20g と茹で汁 50cc を加えてミキサーにかける。
  - ③鍋に②と水 500cc を入れ、火にかけてながら残りの砂糖を入れ棒寒天を溶かし、おろし際にゆずの搾り汁を入れる。
  - ④容器に入れ、粗熱をとってから冷蔵庫で冷やす。
- 【1人分栄養量】エネルギー 115kcal たんぱく質 0.6g 脂質 0.1g 食塩相当量 0.1g
- ◆レシピ提供：虹の会