

## 緑7 にんじん



### にんじんの特徴

セリ科ニンジン属の植物で、秋から冬にかけてが旬です。生食、炒める、煮るなど、多くの方法で調理できるため、たまねぎ、じゃがいも、にんじんを合わせて家庭常用3野菜という人もいます。

### 栄養成分

カロテン類が豊富で、緑黄色野菜に分類されます。カロテンの呼称がにんじんの英語名である「キャロット」に由来するように、にんじんのカロテン量はずば抜けて多く、中くらいの大きさの半分で、1日のビタミンA必要量がとれるほどです。

にんじんにはビタミンCを酸化させるアスコルビナーゼという酵素が含まれていますが、だいこんと一緒にみじおろしなどになると、ビタミンCが減少すると言われています。しかし、少量の酢やレモン汁を混ぜると、ビタミンCの損失をかなり防ぐことがわかっています。又、この酵素は熱に弱く、100℃1分間の加熱で働かなくなります。

ビタミンCの多い野菜やくだものと生のスライスにんじんをサラダなどにして食べる時は、食べる直前に「和える」などの工夫をされるとよいでしょう。

### ◆ 100g 当たりの栄養価

エネルギー	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	β-カロテン	ビタミンB1	ビタミンC	食物繊維
37kcal	9.1g	280mg	28mg	0.2mg	9100μg	0.05mg	4mg	2.7g

## キャロットサラダ



### 2人分の材料と下処理

にんじん	150g(中1本)...	ピーラーで5cm長さにむく
レモン汁	1cc	
サラダ油	大さじ1	} 合わせておく
酢	大さじ1/2	
塩	少々	
こしょう	少々	
パセリ	適宜	

### 作り方

- ①カットしたにんじんは30秒ほどサッと熱湯に通し水気を切る。
- ②①にレモン汁をかけ、別に合わせた調味料で和え、器に盛り付け、パセリを飾る。

### コメント

簡単であっさりとしたサラダです。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
90kcal	236mg	2.0g	0.5g

### 選び方

にんじんは、全体的に赤みが濃く鮮やかで表皮がなめらかなものを選びましょう。また、茎の切り口の軸の部分の部分が小さいものの方が芯まで軟らかくておいしいです。切り口が茶色に変色しているものは収穫から時間が経っていることを表します。一方、4～9月に出来る春夏にんじんは、収穫までが早いので軸の色が緑色のものが新鮮です。

### 保存方法

丸のままの保存する際にはできるだけ乾燥しない様に新聞紙などで包み、5℃前後の冷暗所に保存しましょう。葉の部分と根の部分の部分を別々に保存します。(りんごやじゃがいもなど一緒に保存すると苦みが出やすくなるので避けましょう。)切ったものはラップに包み冷蔵庫に入れましょう。冷凍する場合はスライスや細い棒状に切って保存袋などに入れて調理しやすい形に切ってから冷凍しておくのが便利です。

## ごまきんぴら



エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
66kcal	261mg	2.6g	0.7g

### 2人分の材料と下処理

にんじん	150g(中1本)	} せん切り
こんにゃく	20g	
いんげん	20g	
ごま油	大さじ 1/2	
煎りごま	小さじ 1/2	
だし汁	大さじ 3	
しょうゆ	小さじ 1.5	
塩	少々	

### 作り方

- ①フライパンにごま油を入れ、中火でにんじん、こんにゃくを炒める。
- ②①にいんげんを加え、全体に油がまわったら調味をし手早く煮絡める。
- ③汁気がほぼなくなったら、ごまをふって大きく混ぜ、器に盛り付ける。

### コメント

作り置きができるのでお弁当などに利用できます。

## 三色なます



エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
31kcal	166mg	1.6g	0.8g

### 2人分の材料と下処理

にんじん	80g(中1/2本)	} 4cm長さのせん切り
だいこん	60g	
きゅうり	20g	
塩	小さじ 1/5	
煎りごま	1g	
酢	小さじ 2	} 合わせ酢
塩	少々	
三温糖	小さじ 1	

### 作り方

- ①野菜はボウルに入れ、塩をふり軽くもんでしんなりしたら水気を切る。
- ②すべての調味料を①に入れ、全体を混ぜ合わせる。

### コメント

酢のさっぱりした風味で彩りよく仕上がります。

## 彩り野菜のかき揚げ



エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
236kcal	202mg	2.2g	0.6g

### 2人分の材料と下処理

えび	40g
にんじん	60g (小1/2本)…細めの短冊切り
たまねぎ	40g…うす切り
ごぼう	20g…ささがき
スイートコーン	6g
青のり	少々 小麦粉 15g(大さじ 2)
卵	10g (1/2個)
塩	少々
サラダ油	適宜

### 作り方

- ①ボウルに小麦粉、卵、塩、青のりを入れ、切った材料を混ぜる。
- ②天ぷら鍋で180℃に熱した油にスプーン大の大ききで約6等分にして揚げる。
- ③器に盛りできあがり。

### コメント

カラフルな野菜のパリパリ感が絶品です。