

ニンジンどっさりおすすめレシピ



JA越後おぢや管内では、小千谷人参生産組合の「雪中ニンジン」の出荷が進んでいます。そこで、今号では「ニンジン」を使ったおすすめレシピをご紹介します。

ニンジンのサラダ

1人分約209kcal

ニンジンどっさり、おいしい



ニンジンを熱湯でさっとゆでることで食べやすくなります。スライサーでニンジンを千切りにするとたっぷりでも簡単に切れ、しかもあえ衣とよくなじみます。リンゴとチーズの相性も良く、どんどん食べられるから不思議。ビタミンA（カロテン）が豊富なニンジン。がんや老化防止に役立ちます。たくさんいただきたいもの。

材料（4人分）

ニンジン……………小2本	練りがらし……………小さじ1
リンゴ……………小1個	マヨネーズ…カップ1/2
プロセスチーズ…50g	塩・こしょう……………各少々
エダマメ（冷凍・正味） …50g	

作り方

- (1)ニンジンは皮をむき、4～5cm長さの千切りにする。熱湯でさっとゆで、ざるに取る。広げて冷ます。
- (2)リンゴは皮をむいて1cm角に切り、塩水（材料外）に取り、水気を切る。チーズも1cm角に切る。エダマメは解凍し、莢（さや）から出す。
- (3)練りがらし、塩、こしょうをマヨネーズと混ぜ、(1)と(2)をあえる。

もう一品

野菜彩汁

1人分約85kcal



材料（4人分）

ニンジン……………1/2本
ダイコン……………100g
ニラ……………1束
カボチャ……………100g
タマネギ……………1/2個
だし……………4カップ
みそ……………大さじ4

作り方

- (1)ニンジン、ダイコンは3～4mm厚さの半月切りか、いちょう切りにする。ニラは4cm長さに切る。
- (2)カボチャは5mm厚さの、一口大に切る。タマネギは薄切りにする。
- (3)だしの中に、ニラ以外の野菜を入れ、柔らかくなるまで6～7分煮る。
- (4)みそを入れ、ニラを加え、沸騰直前に火を止める。

野菜は有り合わせをたっぷり使って、ビタミンをたくさん取ってください。

ニンジン

元気をくれる、カロテンの宝庫

ニンジンにはβ-カロテンがたっぷりと含まれています。その量は緑黄色野菜の中でも一番です。英語でニンジンを「キャロット」と言いますが、これは「カロテン」に由来するとのこと。まさにβ-カロテンの塊です。

β-カロテンの大きな特徴は、体内に入るとビタミンAに変わり、粘膜や皮膚を強化して体の抵抗力を高めて病気を遠ざけることです。例えば、のどや鼻の呼吸器系粘膜に作用して風邪を予防したり、目の粘膜に作用して結膜炎などの感染症から守るといった具合です。

また、活性酸素を抑え込むともいわれるので、動脈硬化など生活習慣病の予防にも大いに役立つそ

うです。さらにビタミンAには視覚に作用する働きもあるので、視力の衰えを防ぎ、適正な視力の維持が期待できます。

この栄養価抜群のニンジンを上手に利用するポイントは「油」です。β-カロテンは油に溶けやすいので、いため物や揚げ物、カレーやシチューの具、サラダなど油を使ったメニューが最適です。

一方、ニンジンにはアスコルビナーゼという、ビタミンCを壊す酵素も含まれています。生のままのニンジンとビタミンCを含んだ食べ物とを一緒に盛ると、ビタミンCを壊してしまいます。しかし、熱を通したり、酢を加えたりすれば大丈夫です。



参考文献

『野菜&果物図鑑』（新星出版社）
『野菜の手帖』（講談社）
『クスリの食べ物』（西東社）
『新食品分析表』（一橋出版）

●栄養の比較 可食部100g当たり

	β-カロテン (μg)
ニンジン(生)	7700
パセリ(生)	7400
シュンギク(生)	4500
ホウレンソウ(生)	4200
ニラ(生)	3500
小松菜(生)	3100

出典：『五訂増補食品成分表2007』女子栄養大学出版部

ニンジンのはりはりサラダ

1人分約74kcal



小千谷人参生産組合の「雪中ニンジン」につきましては、小千谷市内では原信桜町・西小千谷店様でお買い求めできます。

材料（2人分）

ニンジン……100g
切り干し大根…15g
セロリ……………50g
A
しょうゆ…大さじ1
酢……………大さじ1
ごま油………小さじ1

作り方

- (1) 切り干し大根は、さっと洗い、水気を切って3cm長さに切ります。
- (2) ニンジンは皮むき器でそいで薄切りにします。セロリは3cm長さの薄切りにします。
- (3) たっぶりの熱湯に、ニンジン、切り干し大根をそれぞれさっと通して、ざるに取ります。切り干し大根は水気を絞ります。
- (4) Aを混ぜます。(3)とセロリをボウルで合わせ、Aを掛けてあえます。盛りつけたら、好みでごまを振ってもいいでしょう。