

Nutrition News 12月



◎人参の産地や品種、栄養素について◎

人参の原産国はアフガニスタンで、収穫量は、1位北海道、2位千葉県、3位徳島県です。(2023年調べ)
人参にもさまざまな品種がありますが、私達がよくスーパーで見える人参は、五寸にんじんと言います。根の長さが20cm足らずで、短くて太く、甘味が強いのが特徴です。その他にも10cm程の小型種で、甘味があり、柔らかく、生食用として人気がある『ミニキャロット』や、長さ30cm前後で、鮮やかな紅色をしている『金時にんじん』などがあります。古くから高い薬用効果で利用されてきた『朝鮮にんじん』は、他の人参がセリ科なのに対し、ウコギ科の植物です。中国では、にんじんとはいえ『朝鮮にんじん』で、大変貴重な物でした。

五寸にんじんには『春夏にんじん』と『冬にんじん』があり、春夏にんじんの旬は4~7月。冬にんじんの旬は11~12月になります。新鮮な人参は、『表面にツヤがある』『ひげ根が少ない』『葉の切り口が小さい』『葉の切り口が黒くない』『葉が付いている物は、葉が緑色』などの特徴があります。

人参には、緑黄色野菜の中でもβ-カロテン、α-カロテンの含有量がトップクラスです。このβ-カロテン、α-カロテンには活性酸素を抑制する働きがあり、免疫力を高めて皮膚や粘膜を保護してくれます。

特に皮に多いカロテンを効果的に摂取するには、皮付きのまま油と一緒に調理すると吸収率が高まります。炒め物や、天ぷらなどは、効果的な食べ方です。

◎人参の保存方法について◎

人参には、様々な保存方法があり、どれを選択するかによって、気を付けるポイントがありますが、いずれの場合も必要に応じ、キッチンペーパーなどを使い水気をしっかり取る必要があります。気温の低い秋~冬にかけては、常温で約1週間程度保存が可能です。暖かくなってきたら冷蔵保存に切り替えましょう。2~3日程度は美味しく保存できます。

冷凍保存の場合は、料理に使いやすい形にカットした後、少し固めに茹で、あら熱を取ったあと、水気をしっかり取り、ジッパー付きの保存袋に平らになるように入れて保存します。乱切りなどの大きい切り方は、冷凍する事による食感の変化が、際立ってしまう為、お勧めしません。