



人参

原産地はアフガニスタン。トルコを経てヨーロッパに伝わった西洋種とアジア東方に伝わった東洋種があります。日本には、江戸時代に中国から東洋種が伝わり、明治以降に西洋種が入りました。現在流通しているもののほとんどは西洋種です。年中出回っている野菜ですが、おいしい時期は4月～7月と11月～12月で、秋から冬にかけてが特においしい時期です。

栄養

他の野菜にくらべ炭水化物が多く、しよ糖も多く含んでいるため特有の甘味があります。ビタミンやミネラルもバランスよく含んでいますが、最も多く含むのはβ-カロテンです。

- β-カロテンは人の体内でビタミンAに変化する色素です。ビタミンAは目の健康を保ち、皮膚や粘膜を強くして病気に負けない体を作ります。抗酸化作用もありガンを予防する働きもあります。
- ビタミンAはとりすぎると吐き気や頭痛、下痢などの過剰症がありますが、β-カロテンは必要量だけビタミンAに変換されるので、過剰症の心配はありません。
- 金時人参の赤い色はリコピンです。ビタミンAの効力はありませんが、強い抗酸化作用を持つことから、ガンや心臓病、動脈硬化の予防に有効であるとされています。

人参の葉はビタミンとミネラルの宝庫

人参の葉はビタミンやミネラルを多く含む緑黄色野菜です。葉が手に入ったときは天ぷらやお浸し・炒めものなどで召し上がってください！

人参の種類



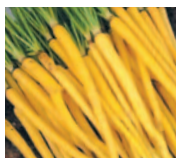
5寸人参
根の長さが20cm 足らずで、短くて太い。クセがなく甘味が強いです。



金時人参
東洋系の京人参で、鮮やかな紅色はβ-カロテンではなくリコピンです。果肉が縮まっているので、煮崩れしにくく、煮物に向いています。



ミニキャロット
長さ10cm 足らずのミニにんじん。やわらかく甘味があり、サラダ用として人気。



島人参
沖縄の在来種。ごぼうのように細長い黄色いにんじん。冬のみ出回る。淡白な味わいで、カリッとした歯ごたえなので、生でも加熱してもおいしいです。

豆知識

「人参に含まれるアスコルビナーゼがビタミンCを破壊する」という説は間違いです。この酵素はビタミンCを酸化するだけであり、破壊はしないという説が有力。酸化されたビタミンCは体内で再び還元され、酸化される以前のビタミンCとほぼ同様の働きをします。

調理方法

β-カロテンは脂溶性の栄養素で、油と一緒に調理すると吸収率が高まります。バターを使ったグラッセ・天ぷらなどは、効果的な食べ方です。

皮の下は栄養たっぷり！

β-カロテンは表皮の下に最も多いので、できるだけ皮はむかないで調理しましょう。人参は出荷される際に、きれいに洗われ、薄皮やひげ根は処理されています。調理前によく洗う程度で充分です。

レシピ



人参ケーキ

材料 (パウンドケーキ型 1個分)

- ホットケーキミックスの素 200g
- バター(有塩) 80g
- 室温に出しておく
- 砂糖 30g
- 卵 2個
- 牛乳 50cc
- 人参(すりおろす) 100g
- シナモン 小さじ1
- ★刻んだクルミ、レーズンなどを入れてもよい

オーブンは160℃に温めておく。パウンド型はバターを塗り、小麦粉をふっておく。(紙のパウンド型でもよい)カップケーキ型やケーキ型なども利用できます。

- 1 バターを泡だて器でクリーム状にし、砂糖を少しずつ加えよく混ぜる。ときほぐした卵を少しずつ混ぜながら加え、さらに少しずつ牛乳を入れて混ぜる。
- 2 すりおろした人参、シナモンを入れて混ぜる。
- 3 ホットケーキミックスの素を加え、切るようにさっくりと混ぜる。
- 4 パウンド型に入れ、160℃のオーブンで30分～40分焼く。(オーブンにより時間は違うので、竹串を刺して、何もついてこなければ出来上がりです。)

参考：「からだにうれしい野菜の便利帳」高橋書店・「野菜の本」講談社・「旬の栄養事典」(株)エクスナレッジ・クックパッド