健康かわら版
第212号
令和2年12月

人参 carrot

人参は産地を変えながら出荷しているため一年中手に取ることができます。秋から冬にかけての物が、甘味や栄養成分から見ると最もおいしい時期です。漢字の「人参」は、本来は薬用植物の高麗人参を指します。高麗人参が人の形に似ていることから付いたとされています。普通の人参は「胡蘿蔔(こらふく)」と書きます。これは中国の西の国(胡)から来た大根(蘿蔔)という意味です。

栄養

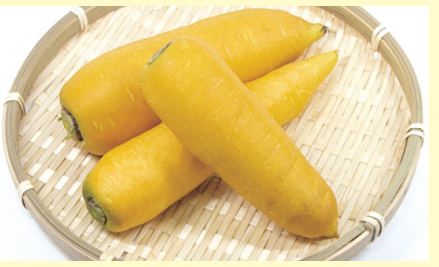
●**ビタミンA、β-カロテン**が多く含まれています。**ビタミンA**は、目や粘膜の健康維持や抵抗力を高める栄養素です。人参の色素成分である**β-カロテン**は体内で必要に応じてビタミンAに変換されます。また、β-カロテンそのものの作用として、活性酸素の発生を抑えて取り除く働きがあるため、老化防止に役立つとされています。

●金時人参などの赤い色は**リコピン**といわれる色素です。これは、カロテンの一種ではあるのですが、β-カロテンとは違い、ビタミンAには変化しません。**リコピン**は生活習慣病の原因となる活性酸素を減らす働きがあり、血糖値を下げる効果や動脈硬化を予防する効果が期待されています。

人参の種類

五寸人参
市場に出ている人参の大半がこの品種です。品種改良が繰り返しされ、香りやクセが少なく、とても食べやすくなっています。

金時人参(京人参)
東洋系の品種で、鮮やかな赤い色が特徴的でスリムな形をしています。晩秋から1月にかけて出回ります。鮮やかな紅色はリコピンです。



黄人参
果皮や果肉が黄色い人参の総称で、「金美(きんび)人参」や沖縄県の在来種「島人参」が有名です。クセはなく、甘味があります。

紫人参
果皮や果肉が紫色をした人参です。紫色はアントシアニンによるものです。ほんのりと甘味があり、生で食べるのがお勧めです。

豆知識

雪下人参
雪下人参とは、豪雪地帯のにんじん産地に限った保存方法です。前年秋に収穫できる状態の人参をわざと2m以上もの雪の下で冬を越させる保存方法です。雪下で熟成させることにより、春には人参特有の臭みが取り除かれ、甘味やまろやかさも生まれます。「雪味にんじん」や「雪割にんじん」などと呼ばれています。

今月のレシピ 人参ケーキ

18cmのケーキ型1個分／160℃　約40分

【材料】

A
- 薄力粉……80g
- シナモン……小さじ1

混ぜ合わせふるいにかけておく

- 卵(室温にする)……中3個
- 砂糖(ふるいにかける)……60g
- 溶かしバター……60g
- 人参(すりおろす)……80g
- レーズン(刻む)……40g
- くるみ(刻む)……40g
- ラム酒、ブランデーなど…大さじ2
  (ない時は大さじ2のお湯でふやかす)
- 粉砂糖……適量

準備

＊レーズン、くるみは刻んで、ラム酒をかけて30分ほど置いてから、大さじ1の小麦粉を振り混ぜておく。
＊オーブンを160℃に温めておく。
型にバターを塗り、粉をまぶしておく。

【作り方】

①卵をときほぐし、砂糖を加え、ピンと角が立つまで泡立てる。
②にんじん、レーズン、くるみを加え、さっくりと混ぜる。
③Aのふるった粉を2回に分けて入れ、さっくりと混ぜる。半分ぐらい混ざったところで、溶かしバターを入れ、混ぜ合わせる。
④型に流し入れ、160℃のオーブンで約40分程焼く。
(オーブンにより、焼く時間は変わります。竹串を刺してみて何もついてこないと、できあがりです。)
⑤冷まして、粉砂糖を茶こしで振りかける。

参考：野菜情報サイト「野菜ナビ」・「山形　味の農園」・「旬の食材百科」