

人参の種類

カラフル
×
品種



人参は、大きく西洋人参と東洋人参に分けられ、私たちがスーパーで目にするのは、西洋人参の5寸人参です。

昔は、東洋人参が日本で主流でしたが、今では京野菜で知られる金時人参など一部の品種のみとなっています。

お節料理で目にする金時人参ですが、栽培に手間がかかる為、生産量が少なく貴重です。

他にもカラフルな人参があります。

嫌いな野菜常連の人参が、最近では好きな野菜に?!

土臭さや加熱した際の食感、甘さが苦手な子どもが多く嫌いな野菜ランキングによく登場していた人参。

最近では品種改良が進み、土臭さが軽減されていたり、甘みがより強くなり、子どもが好きな野菜にランクインし始めています。野菜ジュースが身近になり、ジュースのイメージがついたことも好きな野菜にランクインし始めた理由かもしれません。



あきたの逸品
×
あきた伝統野菜
さんない
「山内にんじん」



秋田県では、長い歴史を持ち秋田の食文化を形作ってきた地域特有の希少な伝統野菜や特産品を秋田県のブランド「あきたの逸品」に認定しています。

横手市山内地域の「山内(さんない)にんじん」もそのひとつ。長さ30cmほどにもなり、太く鮮やかな赤色で肉質がしっかりしています。香りがよく、パリッとした食感と強い甘みが特長で、煮物、鍋物はもちろん、漬物、サラダなどの料理にも合います。



エムサービス株式会社と秋田県は、魅力ある秋田県の食を提供する連携協定を締結。秋田県の食情報をお伝えします。



12月は、「人参」から日本の未来を支えます。

■栄養情報 (食品成分表参照)

にんじん 根 皮つき 生 (1本 150g 程度)

エネルギー・・・59kcal

カリウム・・・450mg

ビタミンA・・・1080μg



■基本情報

・分類: セリ科ニンジン属

・主な生産地: 北海道、千葉県、徳島県

(平成29年産農林水産省統計部「作物統計」より上位抜粋)

・旬: 秋から冬にかけてがおいしい時期。一年中出回っていますが、秋冬の人参が甘みが強いののでおすすめ。

おいしい人参の選び方

色は濃く、表面がなめらかで、ひげ根が少ないものを選びましょう。根の軸が小さいものが甘みがありやわらかいのでおすすめ。

人参の保存

冷蔵 乾燥と湿気の両方に弱い野菜なので、新聞紙に包み、冷蔵庫や涼しい場所で立てて保存。使いかけはラップで包み、冷蔵庫で保存し、3~4日で使い切りましょう。切り口から傷みはじめるので注意。

冷凍 使いやすい大きさ・形にカットし、冷凍しましょう。下茹でしてから冷凍すると便利。



冬にぴったりほんのり甘い「人参と甘酒のポタージュ」

材料 (4人分)

- ・人参・・・1本
- ・水・・・120cc
- ・牛乳・・・160cc

トッピング

- ・人参・・・適量
- ・イタリアンパセリ・・・適量

調味料

- ・市販ホワイトソース 290g・・・約 1/4 缶
- ・甘酒・・・1/2 カップ
- ・チキンコンソメ・・・小さじ 1
- ・コショウ・・・少々

作り方

- ①人参は、5mmの輪切りにし、水、牛乳でやわらかくなるまで煮る。
- ②①の粗熱を取り、ミキサーで滑らかになるまで攪拌し、鍋にうつす。
- ③②を火にかけ温めて、調味料を入れ、味を調える。
- ④トッピングの人参は、2mmの輪切りにし、200度のオーブンに入れ、カリカリになるまで焼く。トースターでもOKです!
- ⑤器に、③を注ぎ、④の人参チップス、イタリアンパセリをのせて、できあがり♪

12月

「人参」から
日本の未来を支えます。

月	火	水	木	金	土	日
25	26	27	28	29	30	1 元旦
2 仏滅	3 大安	4 休日	5 除夜	6 大安	7 元氣	8 仏滅
9 大安	10 休日	11 除夜	12 大安	13 元氣	14 仏滅	15 大安
16 休日	17 除夜	18 大安	19 元氣 食育の日!	20 仏滅	21 大安	22 休日
23 除夜	24 大安	25 元氣	26 休日	27 除夜	28 大安	29 元氣
30 仏滅	31 大安	1	2	3	4	5

旬の野菜

- ・白菜
- ・かぶ
- ・ごぼう
- ・小松菜
- ・わさび

旬の魚

- ・キンキ
- ・牡蛎（かき）
- ・河豚（ふぐ）
- ・鱈（たら）
- ・鮫鱈（あんこう）
- ・鰯（ぶり）

旬の果物

- ・みかん
- ・ゆず

今月の柄×色

日本の伝統柄と
伝統色の
ステキな組み合わせ

檜垣

ひがき

×

千歳緑

せんざいみどり

檜の薄板を網代に組んだ垣根を文様化した古典模様と、長寿と不変の象徴である松にあやかり、千年の後も変わらない緑の意を示す、縁起の良い色名の千歳緑との組み合わせです。



日本の食文化を見直そう



農林水産省
官民協働プロジェクト

「食」から日本の未来を支えます。

エームサービスは、「あらゆる世代の方に」「質の高い食事を」提供することで日本の健やかで豊かな未来を支える活動を展開していきます。

バックナンバーはこちら↓



伝えよう、
和食文化を。

エームサービス株式会社は、和食文化国民会議の活動を応援しています。

「食育」とは？

食生活をめぐる環境は日々大きく変化し、食の大切さなどを忘れがちな現代社会。

食に関する正しい知識を学び、自ら考え、健全で豊かな食生活を実践する力を身につける「食育」は、食への関心を高め、食への感謝を育みます。

「食育の日」である毎月19日、日本の食文化について、少しだけ考えてみませんか？