

小千谷人参生産組合

雪中ニンジン準備万全



収穫作業急ピッチ

J A越後おぢやのニンジン生産組織「小千谷人参生産組合」は、11月上旬から小千谷市内の圃場（ほじょう）で、ニンジンの収穫作業を進めています。これは、収穫したニンジンをいったん、雪の中に貯蔵してから出荷する「雪中ニンジン」に向けた準備です。

今シーズンの収穫は、平年と比べて1週間ほど早いとのこと。

同組合は、生産者15人で組織し、雪を生かした高付加価値ニンジンの生産・出荷が特徴です。栽培面積は8畝で、30年産は約140トンの出荷を予定しています。

同組合は、食品の安全性向上や環境保全、労働安全の確保、品質向上の観点から、農業生産工程管理（GAP）に、担当者を置いて取り組み、消費者や実需者の信頼の確保に努めています。

ニンジンのはなし

エッセイスト 神山真理

元気をくれる、カロテンの宝庫

「弁当にニンジン、また入っていたね」と、高校生の息子が言います。クラスのほかの子よりも、自分の弁当にニンジンが多いと感じているようです。私としてもニンジンをたくさん食べてほしいので、グラッセやサラダ風、和風に甘辛く煮たりと工夫しているのです。食べてほしい理由は、ニンジンにはβ-カロテンがたっぷり含まれているからです。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

旬のニンジンで簡単クッキング

ニンジンのはりはりサラダ



材料 (2人分)

1人分 74kcal

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。