



写真・文・調理
 姫野 昭祐 野菜ソムリエ Pro.
 特産課ファーマーズマーケットまでかへな

旬の味^み緑^{りょく}通信



今月の野菜 金時ニンジン

美味しい時期 12〜1月
 管内産地 八日市ほか
 分類 セリ科ニンジン属
 原産 アフガニスタン
 ここで買えます！
 きてかくな、
 上田インショップなど

特徴

正月用によく出回る「金時ニンジン」は、一般的なニンジン「西洋系」とは来歴の異なる「東洋系」とされており、ニンジンには金時ニンジンの他にも黄色や紫色の品種もあります。

栄養成分

ニンジンは緑黄色野菜の代表格です。特に金時ニンジンはカロテンやリコピン、ビタミンCや食物繊維も豊富です。

よいもの見分け方

色は濃いものを選びましょう。表面がなめらかで艶があり、かたくしまっているものがよいとされます。

長持ちさせるには

湿気があると腐りやすいので、乾燥している場所なら通気の良い場所で常温保存しましょう。使いやすいサイズに切つて、さっと固めにゆでてから水気をきって冷凍保存もOKです。

食べ方

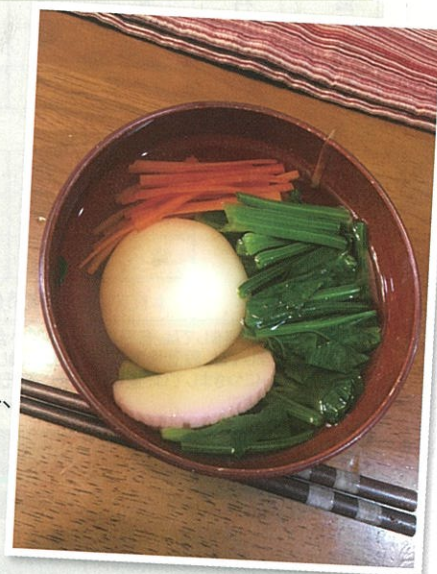
使い方は一般的なニンジンと同様です。甘みが強く、煮崩れしにくいのが特徴です。また、赤色が濃いので、彩りにぴったりです。

味緑のレシピ

姫野家のお雑煮

【材料(3人分)】

- 丸餅…6個
- 金時ニンジン…5cm
- ハウレンソウ…1/2袋
- かまぼこ…6枚
- 白だし…適量※商品表示を参照
- お湯…適量※商品表示を参照



【手順】

- 1 金時ニンジンを千切りにしてレンジ等で加熱します。ハウレンソウは塩茹でし、しっかり水気を切った後、食べやすい長さに切り、かまぼこも切ります。
- 2 鍋でだしをつくります(今回はすまし汁の分量)。
- 3 2のだしの中に餅を入れて温めるか、レンジ等で温めます。
- 4 お椀にだしを入れ、材料を盛り付けてできあがり。

★お雑煮は各家庭、地域によって餅の種類や具材、汁の味が違うと思いますので参考までに。

