

みりよく 旬の味緑通信

取材・文/姫野 昭祐(特産振興課TAC)



美味しい時期
12・1月
(冬ニンジン)

ニンジン

- 管内産地/大中・八日市ほか
- 分類/セリ科ニンジン属
- 原産地/アフガニスタン原産
- ここで買えます!/きてか〜な、八日市やさい村、五個荘インショップ など



特徴

緑黄色野菜の代表格、免疫力アップに効果の高いカロテンをととも多く含む野菜です。正月用によく出回る「金時」は、カロテンに加えリコピンも含まれます。黄色や紫色の品種もあります。

効能

免疫力アップのほか、動脈硬化・ガンなどのリスクを下げる効果があるとされています。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ものとされます。



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って、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

カロテンは皮の下にとくに多く含まれているので、できるだけむかずに調理しましょう。また、油と一緒に調理すると効率的に摂取できます。ニンジン独自の甘みや本来のおいしさを味わえるのでジュースの定番素材です。しかしニンジンにはビタミンCの破壊酵素が含まれているので、50℃以上の加熱かレモンなどの酸を加えて酵素の働きを抑えます。

味緑のレシピ

シンプル
美味しい♪

ニンジンケーキ

材料(ミニカップ5個分)

- 卵.....1個
- 砂糖(あれば三温糖).....40g
- オリーブ油.....20g
- ニンジン(すりおろし).....60g
- 薄力粉.....60g
- ベーキングパウダー.....小さじ1
- レーズン(湯戻し).....少々
- バニラエッセンス.....少々



作り方

- 1 ボウルに卵と砂糖を入れて泡立て器ですり混ぜたら、オリーブ油を少しずつ加えて混ぜる。
- 2 ニンジンをおろしてボウルに入れて混ぜる。次に薄力粉とベーキングパウダー、バニラエッセンスを合わせてふるい入れ、ヘラで全体に混ぜる。最後に湯戻したレーズンを入れる。
- 3 油脂を塗って強力粉をふった型に生地を流し入れ、180℃で約35分焼く。網の上で冷まし、好みに粉糖(分量外)をふって完成。
- 4 マフィン型で焼いた場合の焼き時間25分程度。好みに粉砂糖やローストして粗く刻んだくるみを40g加えても◎。

★食感はしっとりした感じです。軽い口当たりにしたい場合は、上記の分量の薄力粉を40gに減らし、アーモンド粉を30g加えると軽くなって風味も増します。バニラエッセンスのかわりにシナモンでもよいでしょう。
★ニンジン正味60gは小1/2本程度が目安です。