

## 特徴

スーパーでは年中見られる野菜ですが、秋冬に収穫されるニンジンが旬とされます。また、黄色や紫色など様々な色のニンジンも出回ります。

## 栄養成分

一般的には免疫力アップに効果が高いβ-カロテンやカリウム、食物繊維なども豊富に含まれます。

## 食べ方

野菜スティックやジュースなどではそのままOK! 蒸し料理にすると甘さを楽しめます。油との相性が良く、一緒に調理するとβ-カロテンが効率よく摂取できます。

## 良いものの見分け方

色が濃いものがオススメです。表面には艶があり、なめらかで固くしまった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、風通しのよい場所で常温保存しましょう。使いやすいサイズに切り、さっと固めにゆでてから水気を切り冷凍保存もOKです。

葉は、ビタミンやミネラルが多く含まれます! 葉がやわらかいものがおすすめ♪



今回は管理部総務課の  
しらい りりか  
**白井 理々花**  
が担当しました。

ホームページからも  
ご覧いただけます!  
バックナンバーも  
公開中!!



# 旬の味緑通信

## 今月の食材

# ニンジン

美味しい時期

11~1月(冬ニンジン)



レシピ  
1

## ニンジンのゴマ酢和え

### ●材料(2人前)

ニンジン 1本  
酢 大さじ1  
砂糖 大さじ1  
塩 少々  
醤油 小さじ1  
ゴマ油 小さじ1  
白すりごま 大さじ1



### つくりかた

- ① ニンジンの皮をむき、千切りにする。(ピーラーを使うのもおすすめ!)
- ② 鍋に水を沸かし、塩を少々加えた後、千切りにしたニンジンを入れて軽く茹でる。約1~2分程度、色が鮮やかになり、少し柔らかくなるまで茹でたら、ざるに上げて水気を切る。
- ③ ボウルに酢、砂糖、塩、醤油(お好みで)、ゴマ油(お好みで)を入れ、よく混ぜ合わせる。(砂糖が完全に溶けるまで混ぜると、味が均一に!)
- ④ 茹でたニンジンとボウルに加え、③とよく混ぜ合わせる。全体が均一に絡むように、優しく混ぜることがポイント♪
- ⑤ 和えたニンジンとを器に盛り付け、白すりごまを振りかけて完成!

レシピ  
2

## ニンジンのグラッセ

### ●材料(2人前)

ニンジン 1本  
バター 10g  
砂糖 大さじ1/2 (お好みで調整)  
塩 少々  
水 100ml  
パセリやハーブ (飾りつけ用)



### つくりかた

- ① ニンジン皮をむき、両端を切り落とす。ニンジンが太い場合は、縦に半分に切り、4等分にして、均一な大きさにして、面取りをする。
- ② 鍋にバターを入れ、中火で溶かす。バターが溶けたら、ニンジンを加え、全体にバターを絡める。
- ③ 砂糖と塩を加え、さらに水を注ぐ。全体を軽く混ぜてから、蓋をして中火で煮る。
- ④ 約10~15分ほど煮込む。(途中でニンジンをひっくり返したり、様子を見ながら煮ると、均一に味が染み込み◎) 水分がほとんどなくなり、照りが出てきたら完成!
- ⑤ お皿に盛り付け、刻んだパセリやハーブを散らして彩りを加えて◎