

キャラ紹介

** じんちゃん **



もてもてキャラ子ちゃん

なくてはならない存在で、みんなを助け
元気にしてくれます。

お爺ちゃん、お婆ちゃん、おじさん、おばさんには特に人気者！子供は苦手な子もいるらしいけど大丈夫、コッソっと見守っていますよ！

これからも、よろしくね！

にんじん[セリ科]

橙のパワーのあるかぎり にんじんは、脇役の女王をゆずらない。

◎原産地 中央アジア

◎旬 10月～12月

走り…水分が多く、皮が薄い。風味が軽やか。アクが出やすい。

名残…水分が切れて、皮が厚くなる。風味もあまみも濃厚に。

◎日本の主要産地 北海道、千葉、徳島

自己主張する芯の強い野菜、常備野菜として不動のポジション

葉 香りが良く、栄養価も高い。油との相性がよいので、炒め物や天ぷらに。

茎部分は堅く筋ばるので、細かく刻んで佃煮などに。

上 1/3 組織ができ上がっているので、繊維が太く堅い。皮も厚め。味も香りも

下より濃厚。

・煮物、炒め物(きんぴら等)、ドレッシング、汁物

下 2/3 成長途中なので、繊維が細くやわらかい。皮も薄い。味も香りもみず

みずしいが、アクが出やすい。

・サラダ、炒め物

*** 目利きどころ *** 芯が小さめで、まん中にある。

*** 保存 *** 風に当たると傷みやすいので、新聞紙に包み常温で保存。泥つきは、1週間～10日間もつ。

内田悟のやさい塾 秋冬 参照

効能

人参のβカロテンには細胞性免疫応答に関与するTーリンパ球細胞の増加を促す効果があり、紫外線で抑制される免疫力を回復する効果が強力です。

有機栽培人参「品種名ベーターリッチ」にはビタミンAやベーターカロチンたっぷりの栄養成分が高い人参で、通常の人参よりもベーターカロテンが2割程多く含むといわれる機能性人参です。色は濃鮮紅色で甘味が強く、くさみの少ないおいしい人参です。

さらに有機無農薬の人参は農薬の匂いがしませんので、きっと子供さんにも受け入れられるのではないかと考えております。(幼児の嗅覚は菜食動物並みの防衛本能を有する)

北海道の函館から機能性人参ベーターリッチの 販売農家 参照