

旬の食材9月『にんじん』

特徴

にんじんは様々な産地で栽培され、年中手に入りやすい食材ですが、本来の旬の時期は秋から冬にかけてです。

皮のすぐそばに栄養成分が豊富なので、皮は薄くむくか、むかずに調理することがおすすめです。

にんじんにはビタミン C を破壊する酵素が含まれていますが、加熱または、生食ではレモン汁や酢を加えることで、酵素の働きを抑えることができます。



効果

カロテン

- ・抗酸化作用の働き
→がんなどの予防に効果があるといわれている

カロテンは、体内で**ビタミン A** に変わる

- ・皮膚や粘膜の保護
- ・免疫力を高める働き
→心臓病や動脈硬化などの予防も期待されている

保存方法

風にあたるとしなびやすいので、水気をよく拭いてから保存袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。使いかけのものはラップで切り口をぴったり包んで野菜室へ入れます。

葉つきのものは、葉を落としてから保存しましょう。

選び方

- オレンジ色が濃い
- 色むらがない
- つやと張りがある
- 形がずんぐりとして重みがある
- 切り口の葉の断面が小さいもの
- 葉つきの場合、葉が生き生きとして緑色が濃いもの