

ニンジン

- 根菜類：セリ科の一年草
- 原産地：アフガニスタン
- 日本の産地：北海道、千葉、徳島

この野菜の基本的特性（環境適応性）

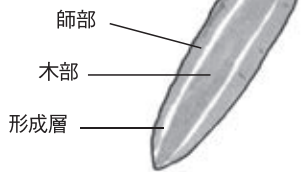
【温度】 生育適温 18～20℃。冷涼な気候を好む。耐寒性が強く、越冬も容易。
【光】 光を好む。高温と日長でとう立ちする。

【水】 過乾、過湿を嫌う。とくに初期生育期に敏感。
【土】 酸素に富む砂質の肥沃な土を好む。連作は可能。

見つける

太るのはどの部分？

太るのは師部。木部は芯の部分。

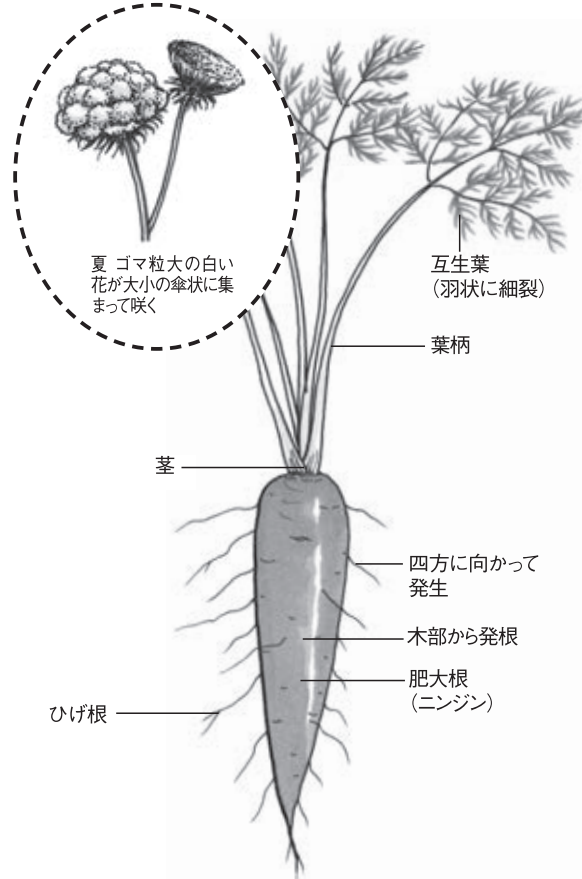
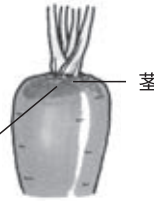


ダイコンやカブは木部が太る

ニンジンの茎はどこにある？

葉柄のつけ根と根との境の部分で、根の方へ押し込められている。

光に当たると緑色になる



品種名に「寸」がついているのはなぜ？

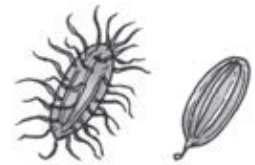
根部の長さを重点に品種改良され、当時は尺貫法を使っていたため。



三寸 (約9cm) 四寸 (約12cm) 五寸 (約15cm) 長寸

種が発芽しにくい訳は？

種に毛が生えていて、土と密着しにくいから。また、毛には発芽抑制物質が含まれている。最近は除毛して売られている。



味も香りもまろやかな秋冬ニンジンの栽培

育てる

	1月	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
夏まき	●						●	●			●	●
春まき			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

● 種まき
● 収穫

種まき

① 美味な五寸系の西洋種を選ぶ

品質面では三寸より五寸のほうが良質。特有のおいが嫌いな人は西洋種を選択するほうが無難。生食用のミニニンジンも人気。

② 条まきにし、覆土は少なめに

競り合って育つ性質を利用するため密まきとする。発芽に光を必要とするので、覆土はごく薄くする。

③ 本葉 2 枚までは水やりと除草を

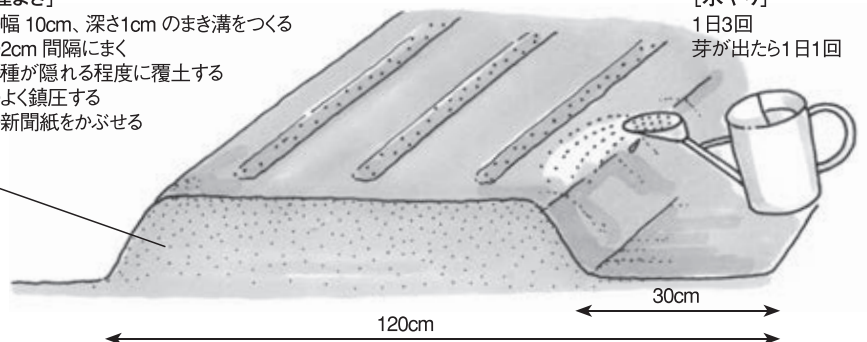
初期の生育は遅いが、この時期に素質が決まるので、水やりと除草は欠かさないようにする。



【元肥】
1㎡当たり
堆肥2kg
苦土石灰 120g
化成肥料 100g
を全層によく混ぜる

【種まき】
①幅 10cm、深さ1cmのまき溝をつくる
②2cm 間隔にまく
③種が隠れる程度に覆土する
④よく鎮圧する
⑤新聞紙をかぶせる

【水やり】
1日3回
芽が出たら1日1回

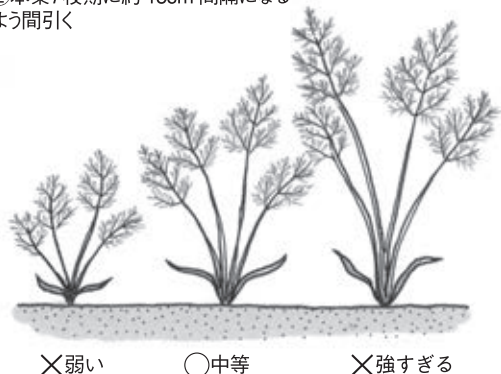


管理

④草勢の強いものを間引く

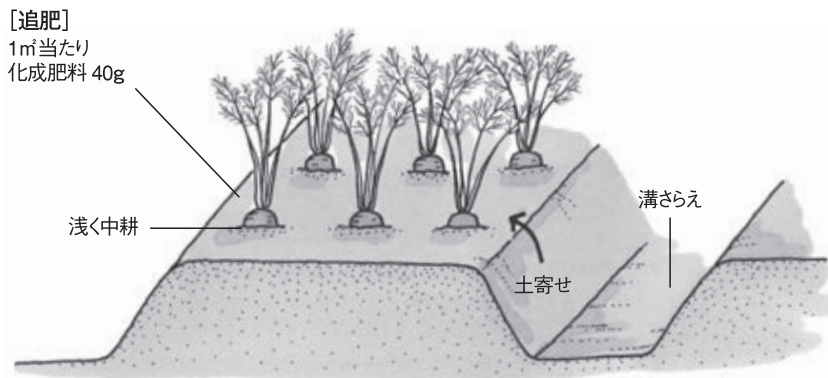
競争して生長するので、早くから1本にしない。草勢の中庸なものを残すようにする。

- ①本葉3枚期に約 10cm 間隔に
- ②本葉7枚期に約 15cm 間隔になるよう間引く



⑤追肥して肥大を促す

前半は生育が鈍いが、生育の後半になると急激に根部が肥大するので、追肥の効果は高い。



⑥後半は乾燥ぎみに育てる

土中酸素の量が甘みと栄養を決定づけるので、根を切らないように浅く中耕し、土寄せをする。

収穫・保存

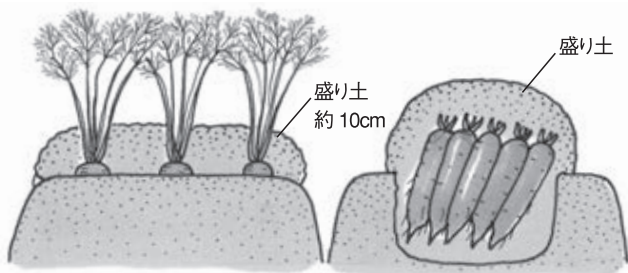
⑦太ったものから逐次収穫する

ある程度太ったら食べられるので、短根の若ニンジンのところから逐次収穫する。



⑧土をかぶせて貯蔵する

冬季のもの、冬を越したものは甘みが増すので、土の中で貯蔵する。



【畑貯蔵】
霜が降りる前に、葉をつけたまま約10cmの厚さに土をかぶせる

【掘り上げ貯蔵】
ニンジン掘り上げて1か所にまとめ、土をかぶせる

食べる

【機能性と効果】

β-カロテン
α-カロテン → がんの予防、目の疲れ防止
しみ、そばかすを防ぐ

〈強い抗酸化力によるもの〉

【持ち味の引き出し方】

- 根が緑黄色野菜というのは珍しい
オレンジ色の色素はカロテン。約 50g 食べれば、成人が必要とする1日のビタミンA摂取量がカバーできる。
- 油で調理するとカロテンの吸収率がアップ
カロテンは油に溶けやすい物質なので、バターや油といっしょに摂取すると、煮物に比べて吸収率が3倍もアップする。
- 皮に近い部分が栄養豊富
なるべく皮をむかないか薄くむくようにする。きんぴらやかき揚げにすれば皮もおいしく食べられる。
- 葉にも滋養成分が豊富
根部に比べ、ビタミンAが2.5倍、Cは25倍も含まれている。

【賞味期限】

冬季は乾燥を防げば10日間。ポリ袋に入れ台所に置く。夏季は水けをよくふき取り、新聞紙に包んで冷蔵庫へ。

伝える

●栄養価の高い野菜

オレンジ色が料理に彩りを添えてくれるニンジン。β-カロテンを豊富に含む栄養野菜である。熊谷市、深谷市など県北部は春夏ニンジン、新座市、所沢市など県南西部は冬ニンジンの産地。

●名前の由来

ニンジンの名はどこから？ 朝鮮ニンジンに色や形が似ていたことから芹(セリ)ニンジンと呼ばれていたが、したいにニンジンという名で通用するようになった。ちなみに英名のキャロットには「燃える」という意味がある。

●日本には16世紀に渡来

日本には1600年前後に中国系の商人がもたらしたといわれる。いわゆる東洋種で、今でも鮮紅色が美しい『金時』(京ニンジン)として珍重される。西洋種は明治になってから導入されたが、日本で改良されたものも多い。

●家畜は知っていた？

ビタミンAは人や動物の受胎に影響するといわれる。このニンジンのもつ秘密の効果をウマやウサギは知っていたかも。

