

ニンジン

煮物・揚げ物・炒め物からサラダやジュースまで幅広く利用されるニンジン。鮮やかなオレンジ色は料理のワンポイントとなって食欲をそそる。使った重宝、栄養価も高いニンジンは、根菜であっても緑黄色野菜の一つに数えられている。

現在の主流は五寸ニンジン

ニンジンはパセリやセロリと同じセリ科の野菜。原産地は中東のアフガニスタン周辺で、東と西の2方向に分かれて世界に広まった。西のヨーロッパには12〜13世紀に伝播。オランダやフランスで品

種改良が進み、短くてオレンジ色をした西洋系ニンジンに発達した。東の中国に伝わったものは細くて長く、色も赤・黄・紫などと多様な東洋系ニンジンとなった。日本では江戸初期に伝わった東洋種の長ニンジンが最初で、今も正月料理などに人気の金時ニンジン(京ニンジン)や、沖縄の黄色い島ニンジンはこの部類に入る。

西洋種は江戸末期に長崎に伝来したが、広く普及したのは昭和30年代に入ってから。時間を要したが、現在最も多く栽培されているような五寸ニンジンが次第に主要品目になっていった。西洋種は長くないので掘り上げが楽。機械化しやすいうえ、栽培期間がやや短いという生産時のメリットがある。長ニンジンよりも肉質に軟らかみがあり、食生活の洋風化に伴う幅広い料理に向くことは消費者に受け入れてもらえる大きな要素となった。子どもたちに嫌われる独特のニンジン臭も、近年は種苗会社の品種改良によって解決されてきた。

英語名でニンジンは“キャロット”。キャロットはオレンジ色を発色する色素の“カロテン”に由来している。その名の通り、ニンジンは体に入ってビタミンA効果を発揮するカロテンの含有量が日常的に食べる野菜の中で抜群。100g中9100μg

の含有量でホウレンソウのおよそ2倍に相当する。特に豊富なβ-カロテンは体の免疫力

を高め、皮膚や粘膜を正常に保ち細菌感染を防ぐ効果がある。抗酸化作用が動脈硬化やがんを予防する働きをもつ。ニンジンはまさに栄養野菜の代表といえる。

県南西部と北部に産地

ニンジンは一年中、日本のどこかで栽培され、出荷されている。全国の生産量は56万6800ト(平成28年産)。根菜ではダイコンに次いで多い。夏から秋にかけての出荷が中心の北海道が14万6800トで1位を占めるが、埼玉も全



12月中旬、抜いて畑に集めたニンジン。葉は枯れ始めているが、根はみずみずしい



11月中旬のニンジン畑。葉はまだ青々としている



白くて清楚なニンジン花



発芽して本葉3〜4枚に生育



一般の種(左)とコーティング種子

冬ニンジンの代表的産地の朝霞市。同市膝折町の高橋松久さん(41)宅では、今年も2畝余りにニンジンを作付けた。品種は「愛紅」、「れいめい」、「紅ほのか」など。7月20日過ぎから8月初めにかけて播種。11月から翌年3月末ごろまで収穫し、市場出荷している。



洗浄したニンジンが自動選別機に流れ、S・M・L・LL・3Lの5段階に仕分け



1本1本をチェックしながらケース詰め



掘り取り機を運転する高橋さん。連続して抜かれるニンジンが、葉と細い先端部分をカットした状態でコンテナに落とし込まれる



自動播種機を運転して4列ずつ播いていく。機械が方向転換する畑の端の部分は手動の種まき器で補う



◆外側のほうが栄養豊か

カロテンはニンジンの皮に近い組織に多く含まれるので、皮付きのまま調理するか、薄く皮をむく。また、油を使って調理するとカロテンの吸収率は大きく高まる。ニンジンと油の相性は抜群!

◆塩もみして保存すると便利

ニンジンの千切りを塩でもんでおくと、すぐに使い回せて便利。塩もみしたとき、酢を回し入れておくのがポイント(ニンジン2本・約500gに対し、塩小さじ1、酢小さじ1が目安)。

●おすすめ簡単料理●

【ニンジンとジャコのおやき】

【材料】(2人分) ニンジン1本、チリメンジャコ20g、A(卵1個、小麦粉100g、塩少々、水100cc)、ゴマ油大さじ1、酢・しょうゆ・お好み焼きソース各適宜。

【作り方】①. ニンジンは千切り(上記の“塩もみ保存”を参照)。②. ボウルにAを入れて混ぜる。③. ②にニンジンとチリメンジャコを加えてさっくりと混ぜる。④. フライパンにゴマ油を熱し、③の生地を食べやすい大きさに流し入れる。こんがり焼き色がついたら裏返して焼く。⑤. 器に盛り、好みで酢じょうゆやソースなどをかける。



【ニンジンとキノコの卵炒め】

【材料】(4人分) ニンジン2本、シイタケ3個、ネギ1本、卵2個、油大さじ3、砂糖小さじ1、しょうゆ小さじ1、塩・コショウ各適量。

【作り方】①. ニンジンは5cm長さの細切りに、シイタケは石づきを除いて薄切りに、ネギは斜め薄切りにする。卵は割りほぐす。②. フライパンを中火で熱して油大さじ1.5をなじませ、卵を流し入れて大きくかき混ぜ、ふんわり半熟状になったら取り出す。③. ②のフライパンに残りの油を足し、中火にかけて油がなじんだらニンジンを入れて炒める。しんなりしてきたら砂糖・塩・コショウ各少々を振る。シイタケ・ネギを加えて炒め合わせ、卵を戻し入れてしょうゆを加え、塩・コショウで味をととのえる。



国8位に入る生産県だ。県内では朝霞市・新座市・所沢市などの県南西部と、熊谷市・深谷市などの県北部が主な産地となっている。

県南西部の地域は、夏まき栽培(7月に播種し11~12月に収穫)、夏まき越冬どり(7~8月に播種し翌年1~3月に収穫)という作型をもつ冬ニンジンの主産地である。一方、県北部は冬まきトネル栽培(12月~翌年2月に播種し4~6月に収穫)が主体の、いわゆる春夏ニンジンの産地となっている。2つの主産地の作型が明確に分かれているところに埼玉の特徴がある。

ニンジンには、昔からの微細なものの、コーティング処理がされた丸い粒種が等間隔に埋め込まれたシートテープの3形態がある。生産者は自動播種機や

手動の種まき器を用いているので、コーティング種子の利用が多い。

ニンジンには家庭菜園でも定番的な栽培品目だろう。ただ、直播き野菜のなかで発芽が最も難しい部類に入るので、発芽するまでの水やりが特に肝心となる。発芽した幼い時期に、雑草に負けてしまっ心配もある。「順調に発芽が揃えば、ニンジン作りの半分は成功」といわれる。また、ニンジンの生育適温は18~21℃なので、種を播くタイミングが大事。冬ニンジンの場合、寒さがやってくると根の肥大が止まるので、それまでに太らせておく必要がある。関東地方の種まき適期は、一般的に7月25日から8月15日の間とされている。



上部が土から出ていると“青首ニンジン”に