

キラリンピカの食育掲示物

りょうり いろいろ 料理を彩る！にんじん



にんじんの原産地は、アフガニスタンの山岳地帯周辺で、西方のヨーロッパへ伝わったのが西洋にんじん、東方の中国へ伝わったのが東洋にんじんです。日本には、16世紀に東洋種が伝わり、江戸時代の後期から明治時代になると、西洋種が伝わりました。



現在、15～20cmほどの「五寸にんじん」が主流となっています。

これは西洋種で、私たちが普段食べているのも、このにんじんです。



東洋種で今でも残っているのは、きれいな赤色をした「金時にんじん」です。正月用として、年末にまわります。

沖縄県で栽培されている黄色の「島にんじん」も、東洋種です。

いろんな色のにんじんがあるんだね～。



りょうり か 料理に欠かせない！～にんじんのヒミツ～

どうしてオレンジ色をしているの？

もともとは白や黄色、赤色などが主流でしたが、17世紀頃にオランダで、黄色種から突然変異してオレンジ色のにんじんが生まれました。



どんな栄養があるの？

にんじんには、カロテンが多く含まれており、体内でビタミンAに変わり、体の抵抗力を高めて風邪をひきにくくしてくれます。油と一緒に食べると、吸収がよくなります。



給食では、11月上旬頃から、滑川市内で収穫されたにんじんが登場します。煮物や炒め物、あえ物などいろいろな料理に使われ、見た目をより色鮮やかで、おいしそうにしてくれます。とれたてのにんじんを、味わっていただきましょう！



にんじんが給食によく使われているのはどうして？

にんじんは彩りがよく、栄養もたっぷり含まれているからです。和洋中、どんな料理にも使えます。

