

# にんじんの話

学名：Daucus carota L.  
 英名：carrot  
 仏名：carotte  
 和名：人参  
 分類：セリ科ニンジン属

野菜の魅力を紹介！

～野菜をもっと好きになろう～

## 【にんじんの歴史】

にんじんの原産地は、アフガニスタン周辺とされています。そこから、東西の二つのルートに分かれて、日本に二系統のにんじんが渡来しました。

一つは、13世紀に中国に広まり16世紀末～17世紀に日本に伝わった東ルートの東洋種です。色が赤、白、黄、紫等多彩で細長いのが特徴でした。現在は赤い色の金時にんじんが残っています。

二つ目は、12～13世紀にヨーロッパに伝わり、江戸時代末期に直接長崎へ渡ってきたものとヨーロッパからアメリカ経由で19世紀にわたってきた西ルートの西洋種です。

これもにんじんの仲間。葉にんじんといいます。

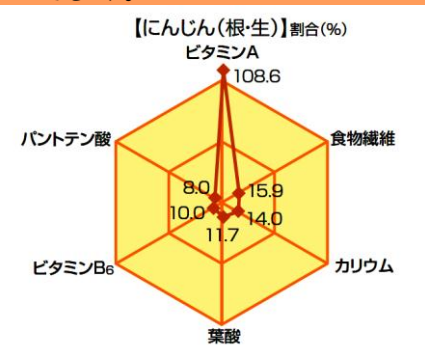


北海道産に次いで多いのは千葉県産。この2つで生産量の5割を占めます。

## 栄養素・機能性成分

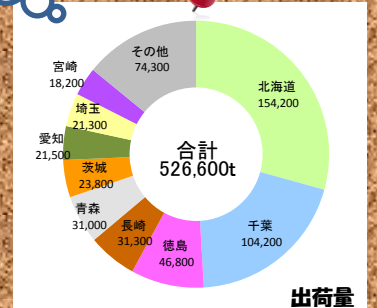
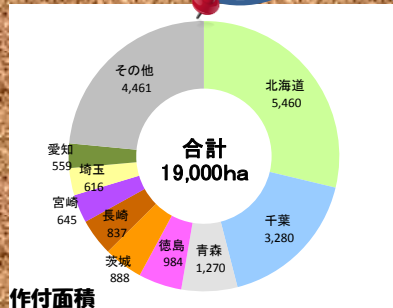
にんじんは、緑黄色野菜の中でもカロテンが豊富に含まれています。

そのほか、カリウムや食物繊維も含まれており、カリウムには、体内の塩分を排出し高血圧を予防する効果があります。また、食物繊維は、便秘や痔の解消に効果がある上、血糖値の上昇をゆるやかにする作用があります。

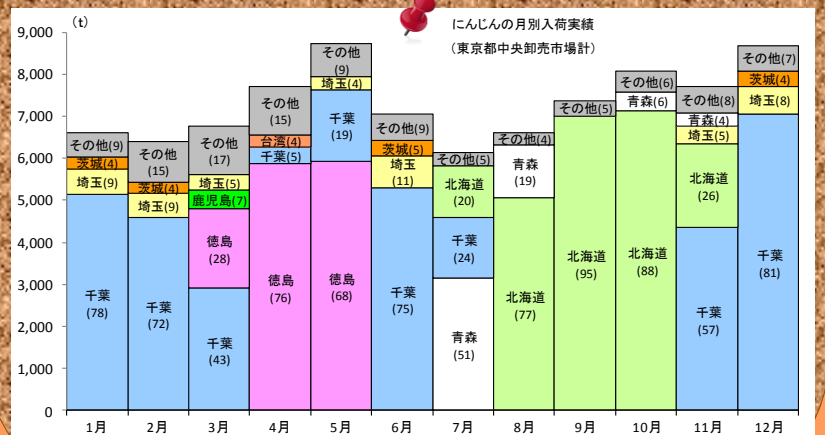


30代女性1日当たりの栄養摂取基準量を100とした場合におけるにんじん(根・皮つき生)100グラム中に含まれる主な栄養素の割合(ただし、食物繊維は目標量、カリウム及びパントテン酸は目安量、そのほかは推奨量の値を用いた。)  
 出典：「日本食品標準成分表2010」にんじん(根・皮つき生)より

## 生産概況



出典：農林水産省「平成22年産生産出荷統計」



出典：平成23年東京都中央卸売市場年報より作成

野菜についてもっと知りたい方はこちらから

野菜ブック

検索

または <http://vegetable.alic.go.jp/yasaibook/index.html>

発行元：野菜需給協議会  
 事務局：(独)農畜産業振興機構



## ～にんじんとパイナップルのサラダ～



### ◆材料(1人分)

にんじん 50g(1/4本)、塩 少々、パイナップル 30g、くるみ等のナッツ類(お好み)、レモン汁 小さじ1、オリーブオイル 大さじ1、こしょう 少々、はちみつ 小さじ1

### ☆作り方

- ① にんじんは繊維を切るように、斜めにスライスした後、千切りにします。
- ② にんじんに塩を振り、しんなりしたら水気を切ります。パイナップルは一口大にカットし、くるみ等は粗くきざんでおきます。
- ③ レモン汁、オリーブオイル、こしょう、はちみつを混ぜ調味料を用意します。
- ④ ②のにんじん、パイナップル、粗くきざんだくるみを③の調味料で和えます。

(レシピはナチュラルフードスタイリストの菊間恵子さん)

にんじんのカロテンは脂溶性なので、油と一緒に食べると吸収率が高まります。



### 選び方

表面がなめらかで、皮のオレンジ色が濃く、ツヤがあるものを選びましょう。また、軸の切り口が大きいものは、しんが太くて固いので避けましょう。ずっしりと重く、みずみずしいものが良品です。

茎のつけ根は根の芯につながっているので、つけ根が細いものは甘い証拠です。

### 【保存方法】

高温、日射により呼吸作用、蒸散作用が活発になると、成分が消費してしまいます。また、水気があると腐敗しやすくなるので、十分に乾燥させてください。高温と湿気を避ければ非常に貯蔵性が高いので、夏場は冷蔵庫の野菜室、冬場は冷暗所に保管します。

露地栽培もありますが、大型のトンネル栽培は、天候に左右されずに生産することが可能です。



こんな風に植わっています。



収穫したてのにんじん



野菜をもっと好きになりたい方はこちら!! → [ベジシャス](#)

野菜産地の「物語・魅力・不思議」を、1人分にこだわった旬の野菜レシピとともにご紹介します。  
(上記レシピもここに詳しく載っています。)

[http://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyu01\\_000076.html](http://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyu01_000076.html)