

# にんじん



重さのめやす  
中1本(葉は除く)  
=約150g

## 旬

秋から冬、春には皮が薄くてやわらかい新にんじんが出回ります。

## 栄養

免疫力を高め、粘膜を強くするカロテンが豊富。カロテンは油に溶けやすいので、油で調理したり、油の入ったドレッシングなどと食べると吸収率がアップします。

## 種類

おなじみのにんじんは「五寸にんじん」や「三寸にんじん」といわれるもの、各地で栽培されています。正月に多く出回る赤色の「京にんじん」は、その名のとおり、京都周辺で栽培。抗酸化作用の強いリコピンが豊富。



五寸にんじん



京にんじん

point

## にんじんの調理 & 保存のポイント

### 調理のポイント

#### ●皮がきれいなら、むかずに使えます。

にんじんの皮だと思っている部分は、実は皮の下の部分の表皮。皮やひげ根は、出荷時ににんじんを洗浄する際に除かれます。表皮にはカロテンが豊富なので、むかずに水洗いだけで使えます。



①洗浄前の洗浄後

#### ●料理によっては、皮をむきます。

色の薄い汁で長く煮たり、色よく仕上げたい料理の場合は、皮が黒ずむことがあるので皮をむきます。食感が気になる場合も、むいてもかまいません。



#### ●にんじんをまな板の端にのせるとむきやすい。

皮むき器を使って皮をむくと、にんじんの先のほうがむきにくい。そんなときは、にんじんをまな板の端のほうにのせると、むきやすくなります。



### 保存のポイント

#### 保存 ●密封せず、立てて保存します。

にんじんは水気や湿気、高温に弱い野菜です。ポリ袋に入れて口を少し開けて密封しないようにし、野菜室に保存します。呼吸しやすいように、育っている状態と同様になるように、立てて保存します(野菜を立てるための専用のケースなどを使うとよい)。使いかけは水気をふいてラップで包みます。



#### 冷凍 ●切って冷凍します。(保存期間 約2週間)

生のままでも、ゆでからでも冷凍できます。すぐに使えるように細切りや薄切りにして冷凍します。使うときは、凍ったまま加熱します。





## 少量で作るおかず

じゃがいもを1個(150g)使います。お弁当や酒の肴、つけあわせにぴったりのおかずができます。



### じゃがいもとピーマンのピリ辛炒め

断ととうがらしがいた炒めもの。お弁当にぴったり

材料(2人分)

じゃがいも…1個(150g)  
ピーマン…1個(40g)  
サラダ油…大さじ1/2  
A 酢…大さじ1/2  
塩…小さじ1/4  
中華スープの素・こしょう…各少々  
赤とугがらし(小口切り)…1/2本

作り方(●10分、1人分88kcal)

- 1 じゃがいもは皮をむき、3〜4mm角の棒状に切る。水にさらして、水気をきる。ピーマンは3〜4mm幅の輪切りにする。
- 2 Aは合わせる。
- 3 フライパンに油を温め、強めの中火でじゃがいもを炒める。焼き通ってきたら、ピーマンを加えてさっと炒め、Aを加えて全体を混ぜる。



### レンジDEジャーマンポテト

レンジで作る定番料理。加熱途中で混ぜるのがポイント

材料(2人分)

じゃがいも…1個(150g) A マヨネーズ…大さじ1  
たまねぎ…30g 粒マスタード…大さじ1/2  
セロリ…20g オリーブ油…小さじ1  
ベーコン…4枚 塩・黒こしょう…各少々

作り方(●15分、1人分289kcal)

- 1 じゃがいもは皮をむき、2〜3mm幅のいちょう切りにする。水にさらして、水気をきる。たまねぎとセロリ(筋はとる)はみじん切りにする。ベーコンは5mm角に切る。
- 2 耐熱容器に1とAを入れて混ぜ、ラップをして、電子レンジで約4分(500W)加熱する。上下を返して、さらに約2分加熱する。



### じゃがいものカナッペ 塩辛&佃煮風味

旬の旬野菜がじゃがいもとマッチ!

材料(2人分)

じゃがいも…1個(150g)  
水…50ml  
サラダ油…大さじ1/2  
いかの塩辛・のりの佃煮…各適量

作り方(●10分、1人分103kcal)

- 1 じゃがいもはよく洗い、皮つきのまま1cm厚さの輪切りにする。水にさらして、水気をきる。
- 2 フライパンに油を温め、中火でじゃがいもの両面を軽く焼く。分量の水を加えてふたをし、沸騰後やわらかくなるまで約4分加熱する。
- 3 器に盛り、塩辛と佃煮をのせる。



### マッシュポテト

ハンバーグなどのつけあわせに。なつかしい、ほっとする味

材料(2人分)

じゃがいも…1個(150g)  
A バター…5g  
牛乳…大さじ3  
塩・こしょう…各少々

作り方(●15分、1人分86kcal)

- 1 じゃがいもは皮をむき、2cm角に切る。水にさらして水気をきる。
- 2 鍋にじゃがいもとひたひたの水を入れ、ふたをして中火にかける。いもがやわらかくなったら、ふたをとって、水気をとばす。鍋を火からおろし、マッシャーなどでつぶす。
- 3 熱いうちにAを加え、よく混ぜ合わせる。形を整えて器に盛る。



### じゃがいものじゃこぼん酢あえ

じゃがいもはさつとめで、シャキシャキ感を残します

材料(2人分)

じゃがいも…1個(150g) しいごま(白)…小さじ1  
しそ葉…4枚 ぼん酢しょうゆ…小さじ2  
ちりめんじゃこ…10g

作り方(●15分、1人分78kcal)

- 1 じゃがいもは皮をむき、せん切りにし、水にさらす。熱湯でさつとゆで、水気をきる。
- 2 しそはせん切りにし、水にさらして、水気をきる。
- 3 じゃがいも、じゃこ、ごまを合わせてぼん酢であえる。器に盛り、しそをのせる。





## なすたっぷり

### おかず ～さっぱり味～

なすを160g～240g使う。油はひかえて、ヘルシーなおかずです。冷やして食べてもおいしい。夏にぴったりのさっぱり味です。



## なすの田舎煮

蒸汗を吸ったなすが美味。冷やして食べても、そうめんと合わせてもよし

材料(2人分)

なす…2個(160g)  
さやいんげん…40g  
さつま揚げ…100g  
A だし…200ml  
みりん…大さじ1  
しょうゆ…大さじ1

作り方(◎30分、1人分104kcal)

- 1 なすはへたをとり、縦半分に切る。皮に斜めに細かく等間隔に切れ目を入れる。水にさらして水気をきる。
- 2 いんげんは筋があればとり、3～4cm長さに切る。
- 3 さつま揚げは、熱湯をかけて油抜きをする。大きければ半分に切る。
- 4 鍋にAを煮立て、なすとさつま揚げを入れる。ふたをして中火で約10分、なすがやわらかくなるまで煮る。
- 5 いんげんを加え、中火で約5分煮る。煮汁ごとさまして味を合ませる。



なすを丸のまま調理するときや、大きく切って使うときは、皮に細かく切れ目を入れて、味をしみやすくします。見た目も美しい。



## なすのピビンそうめん

韓国のピビンめん(ビビンめん)を、夏なそうめんで作ります

材料(2人分)

なす…2個(160g)  
麺…少々  
ごま油…大さじ1  
きゅうり…1/2本  
卵…1個  
そうめん…3束(150g)

A コチュジャン…大さじ2  
酢…大さじ1  
砂糖…小さじ1  
しょうゆ…小さじ1  
ごま油…小さじ1  
いりごま(白)…小さじ1

作り方(◎20分、1人分451kcal)

- 1 卵は好みのかたさにゆで、殻をむいて縦半分に切る。
- 2 なすはへたをとって縦半分にし、5mm幅の斜め切りにし、きゅうりは4～5cm長さの横切りにする。フライパンにごま油大さじ1を強めの中火で温め、なすを入れて塩をふり、さっと炒める。
- 3 そうめんは袋の表示時間どおりにゆで、冷水でよく洗い、水気をしっかりとる。
- 4 Aを合わせ、3をあえる。器に盛って1、2をのせる。ごまをふる。  
\*※熱ければ、卵を水から入れて火にかけ、油揚げ4～5分ゆでた水にとる



## グリル焼きなすとささみのぼん酢添え

夏の風物詩。焼きなす。手作りぼん酢につければ、特別な味に

材料(2人分)

なす…3個(240g) <ぼん酢しょうゆ>  
とりささみ…2本(120g) だし…大さじ1  
みょうが…1個 しょうゆ…大さじ1  
かぼす\*…1個 みりん…大さじ1/2  
\*ゆず、すだち、レモンなどで代用可 かぼすのしぼり汁+酢…大さじ1

作り方(◎20分、1人分98kcal)

- 1 ささみは筋をとり、薄小さじ1/8と薄小さじ1(ともに材料外)をまぶす。なすはへたのまわりに切りこみを入れ、がくをとる。下の部分を切り落とし、菜箸を差しこみ穴をあける。
- 2 グリルになすとささみを並べ、強火で全体を焼く。ささみが焼けたら先にとり出す。
- 3 なすは皮がこげ、中がやわらかくなるまで焼き、水にとってすぐに水から出す。皮をむき、縦に4つにさき、へたを切り落とす。塩を半分にする。ささみは大きくさく。
- 4 みょうがは小口切りにし、水にさらして水気をきる。かぼすは篩り用に薄いいちよう切りを2枚とり、残りは汁をしぼる。ぼん酢の材料を合わせ、篩り用のかぼすを浮かべる。
- 5 3を盛り、みょうがをのせる。ぼん酢をかけて食べる。

