

# にんじん

## ガンを予防し、抵抗力を高めるβ-カロチンの宝庫

原産はアフガニスタン周辺で、古い時代に東西に分かれて世界中に伝わりました。東に伝わったのが東洋種といわれる、赤い色の金時ニンジンの祖先です。西に伝わったのが、私たちが食べているだいたい色のものです。西洋種は江戸時代末期にヨーロッパから入ったものですが、これが先に伝わっていた東洋種を追い越し、現在はこれが主流になっています。

英語ではキャロットといますが、それはカロチンから名付けられたもので、ニンジンにはとても多く含まれています。そのほかに食物繊維、鉄分、カルシウム、ビタミンCなども含まれている緑黄色野菜の代表選手です。

ニンジンは、すりおろしたり、生ジュースにした場合は長く放置せず、すぐに食べましょう。それは、ニンジンに含まれるアスコルビナーゼというビタミンC分解酵素が働き出し、せっかくのビタミンCがなくなるからです。でも、アスコルビナーゼは熱と酸に弱いので、ゆでてからすりおろすか、すぐに酢などを加えれば問題はありません。

最近では葉を落としたニンジンが多く出回っていますが、この葉の部分も根に劣らずビタミンやミネラルの宝庫で、血液をきれいにして、皮膚のつやを良くする効果があります。香りがセリ科独特で天ぷらやお浸しなどにするとおいしく食べられます。

### 驚くほどの甘いにんじんの天ぷら

(材料：4人分)

ニンジン1本(150g)、天ぷら粉40g、水大さじ5杯、揚げ油、

天つゆ(だし汁100cc、醤油とみりん各大さじ2杯)

大根おろし20g

(作り方)

- ① ニンジンを5cm長さ、マッチ棒くらいの太さにせん切りします。
- ② ボウルにニンジンを入れ天ぷら粉をまぶし水を加えてまぜます。
- ③ 揚げ油を170℃に熱し、ニンジンをひと口大にまとめて時々返しながら2分くらい揚げます。
- ④ 天つゆの材料を鍋に入れ一度煮立てる。
- ⑤ だいこんおろし好みでレモンなどを添えて揚げたてをどうぞ。