

タ本のタキイ

ニンジン



食欲をそそる彩り
カロテン豊富なニンジン。

ニンジンは緑黄色野菜の代表格です。

ニンジンは、古くから精力のつく野菜と言われてきました。特に寒い季節には、栄養的な面からいってもおすすめです。ニンジンは緑黄色野菜の代表格で、β-カロテン、カルシウム、食物繊維を豊富に含んでいます。なかでもβ-カロテンがたっぷり、体内でビタミンAに変化し、皮膚を保護する働きをします。またβ-カロテンは強い抗酸化作用を発揮してくれます。

いろんな料理に持ち味を発揮！

肉質が柔らかくニンジン臭が薄い西洋ニンジンが主流ですが、赤色が濃く、甘味が強い金時ニンジンは日本料理によく合います。カレーライスやクリームシチューをはじめ、グラタン、サラダ、つけあわせ、和風では鍋もの、煮び、なます、白あえ、きんぴら、かき揚げ、ぬか漬けにおすすめです。