

# 3月ひたちなかをたべよう

～ひたちなか市で作られている野菜について知ろう～



## にんじん

にんじん / キャロット  
ninjin / carrot

にんじんは、秋から冬にかけてが旬の時期ですが、1年を通して食べることができます。

ひたちなか市では、勝田二中学区にすんでいる照沼さん、安蔵さん、佐野中学区に住んでいる加藤さん、砂川さんが12月～3月頃に一部の学校に「にんじん」を届けてくれています。

### どこから来たの？

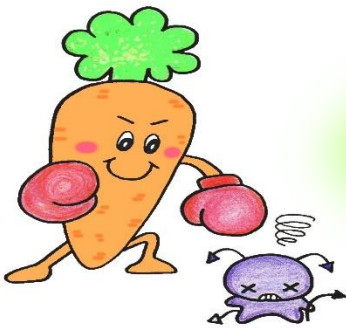
にんじんはもともと中東のアフガニスタンあたりで生まれ、伝わった作物だといわれています。東に向かって広がったにんじんを「東洋にんじん」、西に向かって広がったにんじんを「西洋にんじん」と呼びます。「東洋にんじん」は赤い色をして細長く、「西洋にんじん」はオレンジ色で、太くて短いのが特徴です。



### どんな栄養があるの？

にんじんは、ビタミンやミネラルという栄養素をたくさん含んでいます。特にカロテンというビタミンが多く、「野菜のチャンピオン」と言われるほどです。

生でサラダにするのもおいしいですが、煮汁を煮つめたりして材料につやを出す料理のグラッセのように、バターと砂糖で煮たり、天ぷらにして油と合わせたりすると、油にカロテンがとけて、にんじんの栄養素を体に取りこみやすくなります。



### にんじんの成長

6月から7月ごろ種をまく。



たね 種まき

葉が10枚ぐらいになったら、土をよせる。根が地上に出て日に当たって緑色になってしまふことを防ぐ役割がある。



はたけ 畑の様子

地面から頭を出しているにんじんの太さが直径3～4cmになったら収穫。



しゅうかく 収穫