

食を楽しむ、考える。

vol. 63

この時期の人参は甘さが増していき、人参のグラッセやかき揚げ、ポタージュ、ナムル、人参ケーキ、人参ゼリーなどの料理がカラフルに美味しく味わえます。



ワンポイント

人参は体内での活性酸素の働きを抑える抗酸化作用のあるカロテンが豊富で、動脈硬化や老化の予防に役立ちます。カロテンは脂溶性なので、油やバターなどと一緒調理すると吸収が高まります。

人参のグラッセ

魚や肉料理の付け合せ、お弁当の彩りにもおすすめのレシピです。

《材料》(2人分)

- 1091 有機栽培洋人参 1本
- スライスアーモンド 8g
- バター 10g
- 砂糖 小さじ1
- 塩 極少々

《作り方》

- 1 人参は皮をむいて厚さ1cmの輪切りにする。
- 2 アーモンドはアルミホイルに広げてオーブントースターで軽く焼いて取り出す。
- 3 ①を鍋に入れ、ヒタヒタの水とバター、砂糖、塩を加えて煮る。沸騰したら弱火にし、やわらかくなって照りがついたら器に盛り、アーモンドを散らす。

1091 毎週企画

北海道・青森県・岩手県・長野県・千葉県

有機栽培洋人参

400g前後 (混サイズ)



人参

本体 188円 (税込 203円)

カロテンたっぷりの、緑黄色野菜

S~2L寸混み 2~4本

人参はカロテンの宝庫

人参は体内でビタミンAに変わるカロテンを多く含みます。ビタミンAは免疫力を高め、粘膜を健康に保ち、うす暗いところでの視力を保つ働きが期待できます。

カロテンは色素成分でもあり、有害な活性酸素を抑える抗酸化作用が強く、老化や動脈硬化の予防に役立つといわれています。脂溶性なので油脂類と調理すると吸収が高まり、必要に応じてビタミンAに変換されるので摂り過ぎる心配はありません。



滋賀県栄養士会 管理栄養士 齊田 充子さん

滋賀県を中心に開業医やデイスターサービスでの栄養指導、民間企業の食生活改善事業にあたっています。