

# 食を楽しむ、考える。

vol. 42

人参は一年中出回っていますが、冬の人参は寒さに当たってさらに甘さが増しています。スープやサラダ、きんぴらなどで一度にたくさんの量がおいしく食べられます。

## 人参とピーマンの塩きんぴら

《材料》 (2人分)

932 忍忍人参 ..... 50g

234 産直ピーマン ..... 1個

372 ロースハム ..... 40g

ごま油 ..... 大さじ1/2

塩 ..... 小さじ1/2

酒 ..... 大さじ1+1/2

炒りごま(白) ..... 大さじ1

一味唐辛子 ..... 少々

《作り方》

① 人参とピーマンは細切りに、ロースハムは短冊切りにする。

② フライパンにごま油を熱し、塩を入れてパチパチと音がしたら人参とロースハムを入れて炒める。酒とピーマンを入れて水分を飛ばしながら炒める。炒りごまを加えてサツと混ぜ、一味唐辛子をふる。

932 滋賀県 JAこうか  
忍忍人参

500g前後(2~3本)

数量不足時は、他の滋賀県産でお届けします

人参の旨みと甘さをひきだすため独自の方法で栽培しています。冬の寒さに耐えた甘い人参をご賞味ください。

もれなく  
10  
ポイント



本体 198円  
(税込 214円)

忍忍人参



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。

## 免疫力を高め、老化予防の効果が期待されるカロテン豊富な人参

人参は体内に入るとビタミンAの働きをするβ-カロテンが豊富です。免疫力を高めて皮膚や粘膜を丈夫にし、視力の健康を維持する効果が期待されます。オレンジ色のβ-カロテンは強い抗酸化作用があり、細胞の老化予防や発がん抑制作用の可能性が高いと言われています。皮のすぐ下に多く含まれ、脂溶性で油と一緒に摂ると吸収率が上がり、加熱してもさほど減らないのがうれしいところです。ただ、アスコルビナーゼというビタミンCを壊す酵素を含みますが、加熱や酢を使った料理にすると、この酵素はなくなります。カラフルな食卓で楽しく元気に過ごしましょう。