



# ちょっと勉強室

No.63

今回のテーマは **にんじん**

## (1)基礎知識

栄養価に優れ色もきれいなことから、毎日の学校給食には欠かせない緑黄色野菜の代表といえば、ニンジンでしょう。アフガニスタンが原産で、今でもアフガニスタンには紫色や黄色などの様々な色や種類のニンジンがあるそうです。セリ科の1・2年草で、一般には根を食します。12世紀に中国とヨーロッパに伝えられ、中国とオランダでそれぞれ改良されて東洋系の大長人参と西洋系の西洋人参ができました。日本には1600年前後に中国から商人が伝えたといわれ、東洋系品種である現在の滝野川や金時が成立しました。また、明治時代になって西洋系品種が導入されるようになり、改良されてできたのが現在主流である三寸系や五寸系です。一年中いつでもあるニンジンは旬があまり感じられませんが、本来は9月から11月が旬になります。

中国から日本へ伝播したときは胡蘿蔔（コラフク）と呼ばれましたが、すでに日本にあった朝鮮人参と根の形が似ていたため、区別して香りや味が良いことからセリニンジン、ナニンジン、ハタニンジン等と呼ばれるようになりました。

## (2)ニンジンの種類

**金時ニンジン**：別名京にんじんと呼ばれ、東洋系品種で唯一日本に残っている品種です。関西以西の秋冬用にんじんとして栽培され、細長く30cm位の長さです。肉質が締まり柔らかく、しょうゆに合うため煮物やおせち料理によく利用されます。比較的香気は強いですがニンジン臭は少ないです。色は鮮やかな紅色です。



**五寸ニンジン**：西洋系品種で、太くて長さは短く15~20cm、根先が丸くつまっている日本で最もポピュラーな品種です。肉質が柔らかく甘みが多いですが、カロテン臭が強いです。



## (3)ニンジンの効能

ニンジンの代表的な栄養効果は、その色でもあるカロテンが豊富なことでしょう。

カロテンは脂溶性で熱に強い性質を持っているため、調理に油と組み合わせると吸収率が大幅にアップします。生では8%、煮ると30%、炒めたり揚げると50~70%になります。

カロテンには $\alpha$ と $\beta$ があり、 $\beta$ -カロテンは、体内で生じる活性酸素からからだを守り、発ガンを予防するといわれていますが、ビタミンCやEと協力して強力な抗酸化物質となります。（これらをあわせてビタミンACE〈エース〉ともいいます。）また、1994年のフィンランドの調査結果で肺ガンを防ぐ働きが明らかになりました。 $\alpha$ -カロテンはガン細胞を減少させる働きがある他、皮膚や目、肝臓や肺の組織を活性酸素のダメージから保護する効力が $\beta$ -カロテンの10倍もあるとも報告されています。

ニンジンには他に、アスコルビナーゼというビタミンC酸化酵素が含まれており、生で使用する際にビタミンCが壊されてしまいますが、加熱により働きは抑制されます。