



こんにちは！
みなさんの保育園に、作り手の顔の見えるお野菜をお届けしているベジリンクです！
この触育通信は、「保育園で子どもたちが食べている野菜について、もっと知ってほしい！」と想いを込めて発行していきます。
お子様と一緒に楽しみながら、野菜について学んでいただければ嬉しいです！
今回の特集は「にんじん」。ふだんよく使うにんじんですが、いろいろな色があります。カラフルなにんじんで食卓を彩ってみましょう！

にんじんについて

一年中食べられて、栄養豊富、彩りもきれいなにんじん。料理に使うと心も体も元気になりますよね！

「にんじん＝オレンジ色」が固定イメージですが、実は黄色や紫、赤色などカラフルなにんじんが存在するのをご存知ですか？

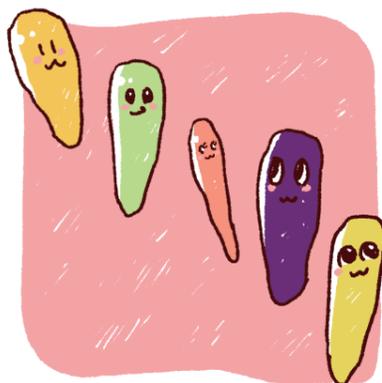
大きく分けると「西洋種」と「東洋種」

一般的に食べられている**オレンジ色**のにんじんは「西洋種」で、収穫時期は春夏・秋・冬の3シーズンです。

今回ご紹介するカラフルなにんじんは「東洋種」です。**赤色**のにんじんは甘味が強くてやわらかく、煮崩れしにくいのが特徴。おせち料理によく使われています。

紫色はパリッとした歯ごたえが特徴で、サラダや野菜スティックがおすすめです。

黄色はちょっと珍しい品種。やわらかくて甘味が強いのが特徴です。



にんじんの収穫



収穫する

専用の機械で収穫していきます。葉っぱを自動で切り落とし、土を落としてコンベアで運び、袋詰めします



洗浄する

専用の機械にいれ洗浄します。土をしっかりと落とします。



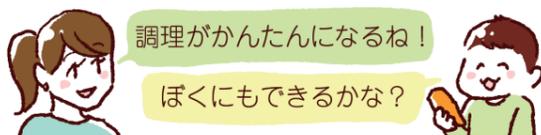
選別

目視と機械でサイズごとに選別します

箱詰め

1日乾かした後、みんなの保育園に届けるために箱詰めして出荷します

収穫時にしっかり洗っています。にんじんの皮と思われている部分は、実は皮ではないからむかなくても大丈夫。



富下農園・富下さん



千葉県・富里市のにんじん農家。たい肥にこだわっています。また、富里の伝統農法である天地ガエシ（冬の寒さに当てて余計な種子や根っこをなくす）という手法を取り入れています。

カラフルなにんじんはどうやって食べるとおいしい？

カラフルなにんじんは、その色を活かして生のままサラダなどに使うのがおすすめです。とはいえ、にんじん特有の苦みが苦手なお子さんも多いですね。そこで編集部では、カラフルな色を活かしながらもおいしく食べられる方法はないか実験してみました。



すりおろす、蒸す、甘酢につける……どれがおいしい？



オレンジ 緑 赤 紫 黄



すりおろす



蒸す



甘酢漬け

すりおろす（生）

生と同じ味ですが、小さくなるため食べやすくなります。

おすすめは**オレンジ**、紫、**赤**。にんじんの苦みが比較的少なく、カラフルな印象になりました。

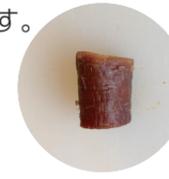
おすすめ料理：
サラダ、
ドレッシング



蒸す、ゆでる

芋をふかしたような匂いがしました。**赤**、**オレンジ**、**緑**がやわらかく、甘みも増しました。にんじん特有の風味も強く、にんじんが大好きな人にはぜひおすすめの調理方法です。

おすすめ料理：
ポタージュ、
飾り切り



甘酢漬け

最もおすすめの調理法。色が美しく、にんじん特有の風味がおさえられます。紫は特に美しい色に。独特の風味が強かった**黄**もおいしくなりました。保存向きです。

おすすめ料理：
ピクルス、
サラダ



やってみよう！型抜き

包丁を扱うのにはまだ早い子どもたちも、型抜きなら気軽に楽しめます。編集部では、2歳の子どもと一緒にやってみました。生のにんじんよりも、少し煮たにんじんの方が型抜きが簡単になりますよ。（型抜きした後のにんじんは、煮たものより生の方が保存期間が長いです）



4月号予告「ベジリンク特集」

あっという間に進級・卒園の季節ですね。1年間読んでいただき、ありがとうございました。触育通信では旬の食べ物、健康に大切な栄養について、楽しみながら知って、考えて、体験してもらえよう、編集しています。触育に力を入れているベジリンクの思いと取り組みを知っていただく特集です。

引き続き編集部へのコメントもお待ちしております。e-mail: all@vege-link.com



保育園に新鮮野菜を毎日お届け！

株式会社ベジリンク - 食を通じて、子どもと未来を創る！

東京都千代田区紀尾井町1番3号 東京ガーデンテラス紀尾井町 紀尾井タワー 14F

