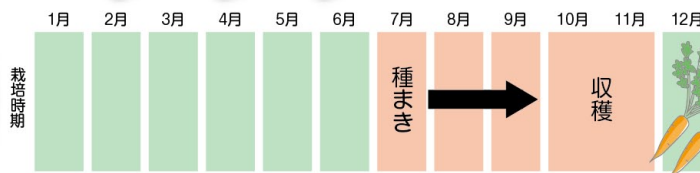


# 家庭菜園を楽しもう!



## ニンジン育てよう!

## ニンジン ~カロテンで免疫力を高めよう~



作者:ヤンマー農機販売(株) 宮崎(JGAP指導員)

|      |   |
|------|---|
| 主な品種 | 向陽二号、ペーター312、ひとみ五寸  |
| 栽培場所 | 作土が深く、水管理のしやすい場所(生育適温は15-25℃)   |
| 土づくり | 根の発育の際に成長点が障害物に触れると、 <b>二股根</b> (二股・三股…)の原因となります。障害物にならないよう、堆肥は前もって施用しておき、十分分解を終わらせておきましょう。また、ニンジンは酸性が苦手なので、土が酸性の場合は苦土石灰で中和します。 |

### 種まき

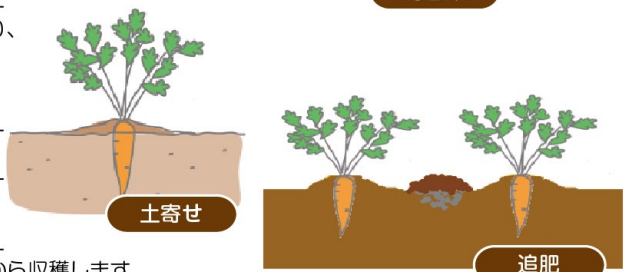
品種によって蒔き時があるので、時期にあった品種を選びます。

- ①まず、高さ5-10cm程度の蒔き床を作ります。
- ②ニンジンは発芽しにくいので、多少多めに1ヶ所5~6粒ほど蒔きます。
- ③ニンジンの種は発芽に光を必要とするので、覆土は浅く均一にします。まいたら、土の上から軽く押して土とよく密着させます。
- ④発芽までは乾燥しないよう、水管理に気をつけます。乾燥が気になる場合はワラ等を敷き、乾燥を防ぎましょう。



### 間引き

間引きは2回に分けて行います。水やりをしておく、湿って土が軟らかくなり、周りの株に影響少なく間引けます。1回目の間引きは本葉2枚ごろに行い1ヶ所3~4本に、2回目の間引きは本葉5枚ごろに行き1ヶ所1本にします。



### 追肥

間引き後はうね間に肥料を与えて、中耕します。

### 土寄せ

2回目の間引きが終わった後、土寄せをして肩が露出しないようにします。露出した部分は緑化してしまうので、注意しましょう。

### 収穫

種まき後3~4ヶ月が収穫適期です。根の太り具合を見て、大きくなったものから収穫します

**ニンジンには水管理が重要です!** 本葉5-6枚の時期までは水管理をしっかりして、地上部を生育させることがニンジン栽培のコツです!

## ニンジンを知ろう!

ニンジンの種類は大きく東洋種と西洋種に分けられます。一般に出回っているのは五寸ニンジンに代表される、栄養価の高い西洋種ですが、五寸ニンジンの他にもお正月によく見る金時、沖縄の在来種の島ニンジン、黄色い品種の金美など様々な品種があります。苦手な人も多い独特のおいしさを減らして甘みを増したのものや、使いやすいミニサイズのものなど、扱いやすいよう品種改良が進んでいる野菜の1つです。

ニンジンといえば独特のオレンジ色をしています。このオレンジ色の色素はβ-カロテンで、緑黄色野菜の中でもニンジンは圧倒的なβ-カロテンの含有量を誇ります。「カロテン」の名も英語の「キャロット」からついたと言われているほどです。

β-カロテンは体内で**ビタミンA**に変わって体の免疫力を高めるとも

に、老化の原因である活性酸素を除去する働き(抗酸化力)もあります。また、ビタミンAは**粘膜を正常に保つ働き**があり、皮膚や口や目などの表面を健康に保つ作用もあります。

β-カロテンは熱に強く、油と組み合わせると体内での吸収率がアップするので、過熱調理がおすすめです。

また、ニンジンはビタミンCを壊す酵素アスコルビナーゼを含んでいるので、ビタミンCに富んだ野菜と一緒に生のニンジンを食べるときは、この酵素の働きを抑制するために**酢**と一緒に摂るようにしましょう。

ニンジンは葉の部分も栄養豊富で独特の香りが楽しめるので、根だけでなく葉っぱの部分も天ぷらや炒め物などにして、ぜひ食べるようにしましょう!



## ニンジンを食べよう!

甘さを活かして煮物にしたり、にんじんご飯としてご飯と炊き込んで美味しくいただけます。β-カロテンを効率良く吸収したいときには油で炒めたり、ビタミンCを摂りたいときは酢を使ったり、狙いに合わせて調理するのも楽しいですね。ニンジンは葉も栄養豊富なので、天ぷらや炒め物にしてぜひ食べましょう!



野菜づくりのことならおまかせください。この機が目印のお近くのヤンマーのお店まで

「JGAP指導員」とは、JGAP(ジェイギャップ)とは、食品事故などの問題を農場が起こさないよう、未然に防ぐための農場管理方法です。JGAPで定められた基準を満たした農場は、安全な作物を作っている証明として『JGAP認証』を得られます。JGAP指導員は、JGAP認証取得のお手伝いをする資格です。

次号VOL.5は **タマネギ** についてです!

