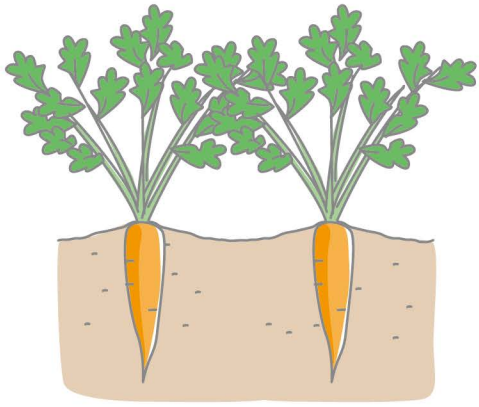


# 家庭菜園を楽しもう!



## ニンジン ~カロテンで免疫力を高めよう~

(栽培時期)

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

種まき: 7月 収穫: 10月~11月

種まき時期 生育期 収穫期

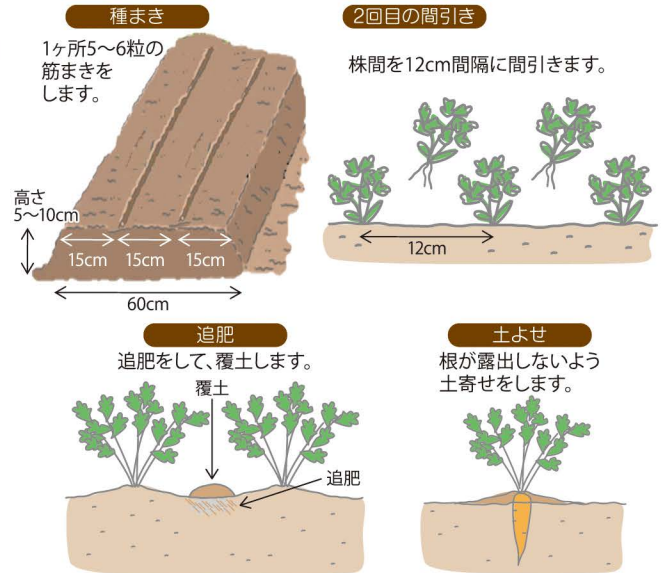


作者: ヤンマーアグリジャパン(株) 宮崎(ジュニア野菜ソムリエ)

主な品種	ひとみ五寸/向陽二号/ベーター312
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、成長点が障害物に触れると、 <b>歧根(二股・三股…)</b> 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。

### ニンジンを育てよう!

- 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。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、発芽に光を必要とするので、覆土は浅く均一にします。覆土をしたら土の上から軽く押して土とよく密着させます。乾燥が気になる場合はワラや寒冷紗を敷き、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。間引き前に水やりをしておくと、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、1回目の間引きから2週間ほどしたら2回目の間引きを行い1ヶ所1本にします。
- 追肥** 間引き後は条間に肥料を与え、覆土します。
- 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ヶ月後が収穫適期です。根の太り具合を見て、大きくなったものから収穫します。



**栽培のポイント!** ニンジンには水管理が重要です! 発芽までは乾燥しないよう水管理に気をつけましょう。

### ニンジンを知ろう!

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たほどです。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。

### ニンジンを食べよう!

独特のにおい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、扱いやすい品種改良が進んでいる野菜の1つです。豊富に含まれるβ-カロテンは水や熱に強いので、効率良く吸収したいときには油を使って料理すると、生に比べて吸収率が大幅にアップします。またビタミンCを摂りたいときはビタミンCの酸化を防ぐために酢を使うなど、狙いに合わせて調理法を変えることをおすすめします!大量に手に入ったらバターを入れた煮汁で煮詰めてグラッセにすると、ちょっとしたつけあわせにぴったりです。根はもちろんのこと、葉もカルシウムやビタミンCが豊富なので、天ぷらや炒め物にして1本丸々食べてしまいましょう!

ニンジンのグラッセ

ニンジン葉のかき揚げ