

ふれあいを大切に、あなたと育む JAえひめ南 広報紙

みなみかぜ

2017

9

No.246
JA EHIME MINAMI
MINAMIKAZE



特集

第51回 うわじま牛鬼まつり
あぐりーど夢フェスタ
あぐりスクール乳しぼり体験

7月23日 宇和島おどりの



J A えひめ南は宇和島市の「第51回うわじま牛鬼まつり」に協賛し、祭りを盛り上げました。職員ら150人が、宇和島おどりと親牛鬼パレードに参加しました。

宇和島おどりは、「宇和島おんど」に合わせ、浴衣姿のJ A 女性職員や女性部員があでやかに踊りました。最後尾には昨年新調した山車に子どもたちが乗り、男性職員が押し歩きました。



本部前で踊る宇和海第一支所の奥平さん(左)と三浦支所の下田さん(右)



7月24日 親牛鬼パレード



農林中央金庫から研修に来ていた青山さん(左)と土井野さん(右)も牛鬼を担ぎ、宇和島の祭りを楽しみました

今年で8回目の出場となった親牛鬼パレードには、JAカラーの緑色の牛鬼で登場しました。祭りの本部席に突っ込むパフォーマンスをしたほか、宇和島市の商店街「きさいやロード」を練り歩き、他団体の牛鬼も交えた練りも披露しました。観光客は「下から見上げる牛鬼の迫力がすごい」と驚いていました。



JAは合併20周年！ 夢フェスタも20回目！

女性部伊予吉田町支所は、20回目となる「めぐりーど夢フェスタ」を7月15日、立間中央支所で開きました。女性部員が中心となり、毎回趣向をこらした内容の歌、踊り、劇を披露し、JAと地域の人々が一つになることのできる祭典です。魅力ある女性部活動の一環として「女性部を元気に、JAを元気に、地域を元気に」と組織活性化に取り組んでいます。

会場では、女性部員手作りの焼きそば、おにぎり、パンなどを販売しました。約320人の来場者は飲食しながら、女性部の演目を楽しみました。

脚本、衣装、小道具などすべて女性部員手作りのあたたかい舞台。各演目にはJA職員も参加し、楽しい夏の夜の祭典を盛り上げました。今後も女性部員自らが楽しみ、次回開催が待ち望まれるイベントとして、地域に明るい話題の提供を目指します。



新しい農薬、
買いたくない？



美女と天牛



真夜中のギター





ダンシングヒーロー



PEARLY SHELLS



三番叟



きさ方昔話



二人弁天小僧



粉雪



ハッピーサマー夢フェスタ



モスピランは4000倍!

あぐりスクール 乳しぼり体験



生活部は7月26日、食農体験教室「あぐりスクール」2回目のカリキュラムとして、西予市野村町の愛媛県農林水産研究所畜産研究センターの一日体験学習に参加しました。スクール生徒と引率の同JA職員、計46人は、同センター戸田克史主任研究員から、同センターの説明や注意事項を聞き、牛の乳しぼりやエサやりを体験し、畜産への理解や知識を深めました。

試食コーナーでは、牛のエサであるトウモロコシの試食や牛乳の試飲、愛媛甘とろ豚のソーセージを試食しました。野村高校生徒によるふれあいコーナーでは、ウサギやポニーを触ることができ、スクール生やJA女性職員から好評でした。

7/11

店内明るくリニューアルオープン Aコープつしま



7月11日、JA えひめ南岩松支所横の「Aコープつしま」がリニューアルオープンしました。オープン初日は先着300人に紅白まんじゅうをプレゼントし、13日までオープンセールを実施しました。天井と照明設備を変更し、店内はより見やすく明るくなっています。

株式会社Aコープ西日本の草場浩代表取締役社長は「照明設備だけでなく接客面でもお客様に満足いただけるよう努力する」と挨拶しました。舛森均店長は「これからもお客様に喜んで頂けるよう頑張ります」と意欲的です。

7/14

まるごと農家を体験 宇和島シーズンワーク夏

7月14日、吉田公民館で、「宇和島シーズンワーク夏」の受入式がありました。今年で10年目となり、全国から12人のシーズンワーク参加者が集まりました。受入れ先の農家と顔合わせをし、受入式後は各農家宅で4日間、摘果や除草といった農作業等を体験しました。

「宇和島シーズンワーク」は、単に農作業をするだけでなく、農家に泊まり込み、食事を含めた「まるごと農家」を体験するものです。これまでに延べ400人以上が参加し、その内40%がリピーターとなっています。

宇和島市が参加希望者を募集し、JA えひめ南が受入れ農家の調査、連絡、調整をしました。宇和島市の地域・産地・観光PRのほか、事業を契機とした移住者の獲得、就農者増を目的としています。清家治専務は「この地域の良さを体験し、宇和島で柑橘を作って頂けるとありがたい」と強調しました。

柑橘の収穫作業が本格化する秋には、同様に「宇和島シーズンワーク秋」を予定しています。



7/14

玉津共選設立50周年を祝う



玉津共選は7月14日、設立50周年記念祝賀会を開き、組合員や市場関係者ら130人が参加しました。山本計夫共選長は「皆様の生産・販売の努力があり、大変な時期を乗り越えて今の玉津共選がある」と挨拶し、来場者に感謝しました。祝賀会では、玉津共選の変遷や、記念ムービーが流され、来場者は50年のあゆみを振り返りました。

玉津共選は1967年に設立。1969年には赤箱が誕生し、全国的に玉津ブランドのPRを開始しました。1981年にドラム式選果機からプレート式選果機に替わり、品質の選別が可能となりました。2002年には光センサー選果機を導入し、果実1個1個の糖度、酸度を計ることが可能になり、2013年には腐敗センサーを導入。目視で判別しにくい水腐れなどが判別可能になるなど、日々進化を続けています。

7/15 今年もあま〜い桃できました！ 桃まつり

鬼北桃部会は7月15日、松野町道の駅「虹の森公園まつの」で「桃まつり」を開きました。今年は桃が肥大する6月下旬から7月上旬に雨が降り、大きな桃に仕上がりました。昨年より収量も多く、糖度は13~14%と品質も良好です。桃の出荷は8月上旬まで続き、主に松山の市場に出荷します。

桃まつり当日は、約800ケース（1ケース2キロ）を販売しました。親戚や知人への贈答品にと10箱以上をを買う人もいました。桃が当たるくじ引きや、桃ジャム、鬼北特産のゆず加工品の販売もありました。

関本五郎部会長は「年々担い手が少なくなっているのが心配。人気のある鬼北の桃を守っていきたい」と話しています。同部会は、現在35名の生産者が17ヘクタールの園地で桃の栽培を行い、昨年度14.5トンだった出荷量は、今年度16トンを見込んでいます。



7/17 福岡佳奈子さんに特産品贈る



ミスユニバースジャパン2017で準グランプリに輝いた福岡佳奈子さん（愛媛県愛南町出身）の祝賀会が7月17日に開かれました。祝賀会では、愛南町から清水雅文町長が特産品・愛南ゴールドを贈呈し、JA えひめ南からは埜々下義久常務が管内の特産品・ブラッドオレンジジュース、桃、ハウスみかんを贈呈しました。

現在テレビ等で活躍中の福岡さんですが、特産品や地元のPRなど、これからも頑張っていたきたいと思います。（情報提供：信用部）

7/20 貯金残高2,000億円突破！ 信連から表彰状



信用部では、安定した収益基盤、事業基盤の確立に向けて、個人貯金拡大運動に取り組んでいます。平成28年6月に定めた第6次中期経営計画の中では、平成30年度末時点で残高1,910億円を目標に設定していました。しかし、平成25年頃から夏、冬の定期貯金キャンペーン実施等で徐々に増え、平成29年6月末時点の貯金残高が2,000億円の大台を突破しました。これを受け7月20日、本所でJA愛媛県信連より表彰がありました。

7/26

えひめ暮らし魅力体感ツアーで女性部が調理実習

愛媛県南予地方局がツアー会社に委託し、7月21日から27日にかけて、南予地区への移住者増を目的とした「えひめ暮らし魅力体感ツアー」が開かれました。関東地方から訪れた参加者8人は、みかんの摘果作業をしたり、牛鬼まつりを見学したりするなど、愛媛の魅力を感じました。7月26日には、女性部伊予吉田町支所部員が、ツアー参加者と郷土料理を作りました。吉田コロッケ、さつま汁などを調理し、夕食を頂きながら南予地区の魅力を伝えました。ツアー参加者からは、「愛媛は人柄があったかい」「急斜面のみかん山など、あまり認知されていない自然が多く良かった」など好印象を得られたようです。



7/27

教育文化セミナー家の光大会 開く



生活部は7月27日、本所で平成29年度教育文化セミナー家の光大会を開き、JA女性部員や役職員ら150人が参加しました。

セミナーでは「はっっこ女性部」と題した活動体験発表があり、体験発表者の女性部南宇和支所の前田清子部長が表彰されました。

株式会社MIKIファニット代表取締役・太刀山美樹さんが、「何歳からでもチャレンジ」～ココロとからだの健康づくり～と題した記念講演をしました。

7/28

農業用青色申告研修会 開く



7月28日、農産青果事業本部は青色申告研修会を開き、組合員や農家ら40人が参加しました。JA愛媛中央会農業対策部の野本学氏から、青色申告のメリットや記帳・実務、決算実務上の注意点などについて説明がありました。参加者は、青色申告に必要な基本的な資料の作成方法から、課税上の特典をフルに活用するためのノウハウなどを学びました。次回は、帳簿や決算書の作成から申請書の提出に至るまで、パソコンを使用した実践的な講習会を開く予定です。

(情報提供：青果部みかん指導課・大谷)

7/29 健康部会 調理実習



女性部の健康部会(女性部三間町支所、鬼北支所)は、7月29日、鬼北広見支所で調理実習を開き15人が参加しました。実習にはフレッシュミズ部会員も参加し、世代を越えて調理を楽しみました。きゅうりとアジのさっぱりずしや、オクラの卵スープ、和風ポークハンバーグ、トマトと豆腐のじゃこサラダなど6品を調理し、昼食としました。また、手作りの焼肉のたれを作り、各自ペットボトルに入れて持ち帰りました。



8/2 早期米稲刈り始まる

3月下旬に田植えをした愛南町の宮平長一郎さん(69歳)の田圃では、8月2日から早期米(コシヒカリ)の稲刈りを始めました。「今年は天候に恵まれ、昨年より1週間ほど早い収穫になった」と宮平さん。JAえひめ南管内では、8月1日から早期米の稲刈りが始まり、お盆明けに最盛期を迎えます。

管内の今年度の早期米は、田植え終わりの4月中旬以降からの降水量が適度であり、日照時間が長く推移したため順調に生育しました。7月に入ると高温が続き、水の管理に苦労した農家が多くいました。高温障害による品質の低下が懸念されるが、台風被害もなく、収量は昨年の集荷実績2063トン(同JA全体)と同等を見込んでいます。



8/4 2年連続となる「早魃対策本部設置」

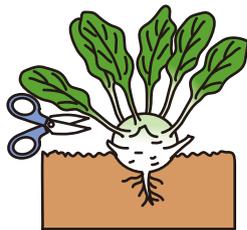
JAえひめ南管内では、7月以降の降水量が少なく農産物への悪影響が懸念されるため、8月4日、本所で早魃対策会議を開き、「早魃対策本部」を設置しました。

会議ではみかん指導課・大谷熊善課長から、管内の気象状況や農作物の現状、灌漑作業実施状況の報告があり、今後の課題や対策を検討しました。

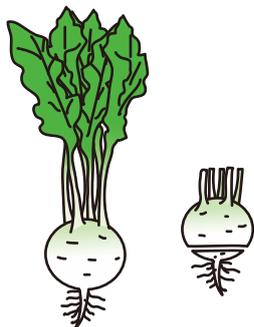
JA管内では、梅雨明け後に高温乾燥が続き、7月中旬以降の降水量は平年比4%と非常に少なく、気温も平年より2℃高く推移しています。(8月4日現在)柑橘においては、葉の萎凋(いちょう)や果実の日焼けが発生し、果実肥大も鈍化傾向となりつつあり、他の農産物への悪影響も懸念されます。

これに対応するため関係機関と協調し、農家支援を行うために同本部を設置。事業完了と認定できるまで被害実態の把握や早魃対策の樹立、水源の確保、必要に応じて対策指導や陳情要請を行います。

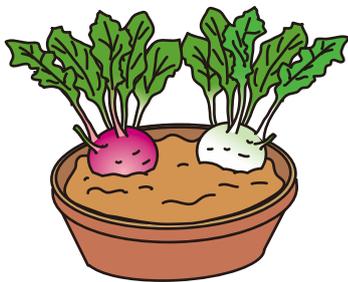




球の下部の葉は、葉柄を2～3cm残して切り取る



球の下部1～1.5cmは堅いので切り落とす



緑色と紅色の品種を対にして鉢植えで楽しむのも良い

茎の基部がカブのように球形に膨らむコールラビ。別名を球形カンラン(甘藍Ⅱキャベツ)とも。地中海沿岸地方の原産、葉はカリフラワーに似ていますが、キャベツの原始型ともいわれます。

日本に渡来したのは明治初期と古いのですが、あまり知られていなかったのは食べ方が分からず、和食に合わなかったためです。

味はブロッコリーの茎の部分に似て、こくがあり、癖がなく、歯

応えが良く、適度な甘味もありま

す。皮をむいて4～5mmの薄切りにし、サラダやあえ物、クリーム煮にしたり、油揚げなどと合わせて煮物にしたりと、アレンジしてみると良いでしょう。ビタミンCはカブの3～4倍、カリウムも豊富で、高血圧を予防し、免疫力を高め、美肌効果も期待できます。

生育適温は、15～20度、冷涼な気候を好み、キャベツよりも高温や低温に耐える力があるので、栽培しやすい野菜といえます。

種まきの適期は6月中旬から8月初旬ぐらいたままでの夏まきと、9月上旬から10月上旬の秋まきです。

畑は前もって石灰と堆肥を全面にまき、15～20cmの深さによく耕しておき、種まきの前に、条間50cm、くわ幅の溝に、元肥として油かす、化成肥料を1平方m当たり、それぞれ大さじ3杯を施し、軽く覆土して、種子を2～3cm間隔にまき付けます。

発芽したら育つにつれて間引

き、最終株間を15～17cmぐらにします。生育の途中2～3回、化成肥料を追肥しましょう。

3号ポリ鉢に4～5粒まき、育つにつれて間引き1株を残し、本葉4～5枚の苗に仕上げ、プランターに株間15～17cm植えとし、球形に膨らむ様子を見て楽しむのも良いでしょう。

球が4～5cmに肥大した頃、図のように球から横に向かって伸びている葉の葉柄を2～3cm残して切り取り、球の肥大を促します。

収穫は球径が5～6cmに肥大した頃から逐次行います。大きくなり過ぎると肉質が堅くなるので、取り遅れないようにしましょう。

球の下部、根元付近は堅くて食べられないので、1～1.5cmは切り除いてください。収穫物は新聞紙に包んで冷暗所に置けば4～5日ぐらいは十分持ちます。

※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

あなたもチャレンジ！家庭菜園／坂木技術士事務所／坂木利隆

茎が球形に膨らみ、見ても楽しい「コールラビ」

味楽共選長の一言



JAえひめ南 味楽共選 共選長
濱本 富士夫(はまもと ふじお)

<プロフィール>

主な経歴：平成11年6月～平成14年8月 吉田共選 共選長
平成14年9月～平成16年6月 味楽共選 共選長
平成19年6月～現在に至る 味楽共選 共選長

趣味：読書

休日の過ごし方：小旅行

全国の柑橘産地に光センサーの導入が進んでいく中、立間、吉田、奥南の3共選が、度重なる統合会議、座談会を経て、組合員の皆様方のご協力・ご理解を得、平成14年度の温州みかんより「フルーツステーション味楽」として稼働する運びとなりました。また、翌15年には津島・南宇和地区も参加し、温州みかんはもとより、7月からの温室みかん販売からスタートし、翌年6月までの宇和ゴールドと、全国の柑橘産地でも稀な通年出荷が可能な大型共選となりました。

共選統合から7年ほど旧JA宇和青果で活動しましたが、21年度の合併により、「JAえひめ南味楽共選」となりました。合併後、共選の活動に幅を持たせていただき、より柔軟な動き、対応を共選に許されたことで、市場各社及びスーパーバイヤーともにスムーズに話をすることが出来ました。そのようなことが販売高の安定につながっていると思われれます。また、合併後の22年度には販売高が30億円を突破し、それから7年間、販売高30億円を割り込むことなく維持し続けております。これはひとえに、組合員の皆様方をはじめ、市場の方々及び各関係機関のご協力の賜であり、深く感謝しております。

29年度のみかん販売も間近になってきましたが、量販店との取り組みを継続しつつ、消費動向の変化に柔軟に対応し、次代を見据えた販売が出来るように、大型共選としてのメリットを最大限に発揮し、組合員の所得向上に努めて参りたいと思います。

理事会報告
平成29年度 第4回理事会

平成29年7月31日(月)

(協議事項)

- 第1号議案 平成28年度下期監事監査指摘事項に対する回答について
- 第2号議案 第6次中期経営計画「事業再編プラン」について
- 第3号議案 平成29年度コンプライアンス・プログラムの方針について
- 第4号議案 平成29年度マルエム出荷組合柑橘前渡金支出について
- 第5号議案 平成29年度宇和島市高品質果実安定生産事業の実施について
- 第6号議案 平成29年度ディスクロージャー誌の発行について
- 第7号議案 業務報告書の訂正について

(報告事項)

- ① 平成29年6月末決算結果について
 - ② JA財務モニタリング報告について
 - ③ 総体的なリスク管理表の報告について
 - ④ 第6次中期経営計画「事業再編プラン」金融事業の検討概要について
 - ⑤ 経済事業内部統制整備の進捗状況について
 - ⑥ 平成29年度認定農業者訪問状況について
 - ⑦ 平成29年度第1四半期余裕金運用状況及び第2四半期運用計画・運用方針について
 - ⑧ 平成29年度JAえひめ南「家の光三誌」前納購読普及運動について
 - ⑨ 生活事業当面の取り組みについて
 - ⑩ 平成29年度6月末組合員加入脱退状況について
- (その他)
- ① 次回理事会開催予定について
平成29年8月29日(火) 午後1時30分

ひめライス
サンキュー
ベイベー

えひめのみんな
ありがとうよ!

新米
お喜ばせ!

えひめのみんなさまに、ありがとうの気持ちを込めてプレゼント!

合計 1,000
当たる!

2017.8.23(日)~10.31(日)

ひめライス
新米キャンペーン

えひめのみんなさまに、ありがとうの気持ちを込めてプレゼント!

15
おひつ御座

15
Cook4me

50
伊予牛「精の味」

50
ふれ愛・雄ホーク

50
紅まどんな

Wチャンス
820
当たる!

TEL.089-960-3331

組合員のみなさまへ

シロアリ防除は
安心のJAへ

床下健康診断 無料

命の鍵を握っているのはシロアリです。

こんな事が気になりませんか?

- 今年羽アリを見た
- シロアリの被害が確認して欲しい
- 床下の水漏れや腐朽その他の異常を見て欲しい
- 薬の散布をしない維持管理型ペイト工法が知りたい
- 地震対策のために見て欲しい

人間もお家も
早期発見! 早期治療!
健康診断が大切です。

お問い合わせは、お近くのJAへ

JA指定工事店
昭和22年創業(株)安清白蟻は
お客様に最高の技術を
ご提供いたします

※お申し込みを頂いた場合、JA指定工事店(株)友清白蟻が
点検を行います。

愛媛県農林水産研究所からののお知らせ

愛媛県農林水産研究所(松山市上難波)及び果樹研究センター(松山市下伊台町)では、県民の皆さんに親しんでいただくため、試験・研究成果の発表、施設や研究ほ場の公開に加え、さまざまなイベントを下記日程で開催します。ぜひお出かけください。

【イベント名】 農林水産研究所 農林水産参観デー

【日時】 平成29年10月13日(金) 8:30~16:00

14日(土) 8:30~15:00

【お問合せ先】 農林水産研究所 TEL 089-993-2020

果樹研究センター TEL 089-977-2100

本誌の感想をはじめ、皆さんの身のまわりで起きた小さなニュースをお送りください。掲載させて頂いた方にはもちろん、お近くの支所店舗でお使い頂ける500円分の商品券をお贈りします。(お送りいただいた内容は主旨を変更しない範囲で語句を修正させて頂いた場合があります)

年 金友の会総会に初参加。会場いっぱいのお客様、神野美伽さんのパワーと一体化した皆さんの「ソーラン、ソーラン」の掛け声に驚きました。ただ今、神野美伽さんの新曲に挑戦中です。

(吉田町 K・Mさん 65歳)

マ ダニによる感染症、怖いですね。昔はハメ(マムシ)だけ注意してればよかったのに、最近はヒアリなどいろいろ出てきます。虫も怖いが暑さも大変。農家の皆さん、水分とって頑張りましょう。

(吉田町 M・Mさん 84歳)

味 楽共選設立15周年。本当に早いものですね。平成22年以降30億円を割り込むことなく推移しているとのこと。役員さん達の努力の賜です。

(吉田町 A・Iさん 78歳)

あ ぐりスクール開校ですね。楽しそうな田植えの様子に昔を思い出しました。子供の頃、田植えがたくてやっと巡ってきた15の春、はしゃいで1日頑張った、翌日は筋肉痛で動けなくなりました。田んぼの中は意外と大変です。

(宇和島市 T・Uさん 65歳)

1 カ月のいろいろな行事を読むのが楽しみです。今回「きれいな花いっぱいのお庭」が紹介されました。組合員さんとJAさんの繋がりを感しました。

(鬼北町 W・Yさん 52歳)

今 年も松野の桃まつり行ってきました。今年も桃が豊作で味も良いと

のこと。値段もまつりの日は1割引きでした。旬があつという間に終わってしまう桃ですが、当日買い求め、お腹いっぱい食べ、幸せな気持ちになりました。

(三間町 M・Tさん 52歳)

暑 くなりました。夏本番ですね。7月号表紙の女の子の姿、微笑ましく拝見しています。私たちが子供の頃は、否応なく田植えを手伝わされてました。その頃を思い出して感慨も一入です。

(津島町 M・Iさん 77歳)

百 姓の嫁に嫁ぎながら「アンタはまかないをしよつたらええけん」と言われ、一度も水田に入ったことがない私。表紙を見ては当時を懐かしんでいます。

(愛南町 M・Tさん 62歳)

み なみかぜを初めて読みました。JAえひめ南がいろいろ頑張っているのに驚きました。表紙のあぐりスクールの女の子もかわいいですね。次号も楽しみにしています。

(愛南町 M・Oさん 58歳)

愛 南町に住んでいるので、バケツ稲に挑戦している子育て支援グループの話題に興味を持ちました。見に行ってみようかな。

(愛南町 Y・Wさん 45歳)

木曜日より第1集

お便りを掲載させて頂いた方にはもちろん、お近くの支所店舗でお使い頂ける500円分の商品券をお贈りします。

ニンジンの冷製ポタージュ



POINT

ゆでたジャガイモを合わせて温製ポタージュにしてもおいしいです。

●材料(4人分)

ニンジン	1本	塩	適宜
かつおだし	1カップ	こしょう	適宜
牛乳	1/2カップ	EVオリーブ油	少々
生クリーム(35%)	1/4カップ	パセリ	少々

●作り方

- (1) ニンジンは皮をむき、一口大に切り、塩少々を入れた湯で軟らかくなるまで下ゆでする。
- (2) (1)をかつおだしと合わせミキサーでペースト状にする。
- (3) (2)に牛乳・生クリームを合わせ、塩・こしょうで味を調える。
- (4) パセリを散らし、EVオリーブ油を数滴掛けて出来上がり。

今日の表紙



今月の表紙はうわしま牛鬼まつり「親牛鬼パレード」での「コマです。笛の合図とともに本部席に突っ込むJAの牛鬼。近くで見ると大迫力でした。



今月の表紙にもうっすらと写っています。牛鬼の中がかぶ(頭)を振る役目となっているかぶ使いがいます。私も何年前に一度経験しましたが、とても疲れる役だと記憶しています。蒸し暑い牛鬼の中で飛び跳ね、動き回り、重いかぶを力の限り振り回す作業。手の皮は擦り剥け、激しく心臓が鼓動する(お神酒のせいかもしれません)。思い出すだけで吐きそうになります。かぶ使いの有馬さん山本さんお疲れ様でした。また親牛鬼パレードに参加された役職員の皆様、本当にお疲れ様でした。また来年も頑張りましょう。(松浦)



イラスト:小林裕美子

ニンジンプロフィール 解説: KAORU

【分類】セリ科
【原産地】アフガニスタン
【和名】人参、葎人参
【おいしい時期(旬)】11~2月(周年)
【主な栄養成分】カロテン、ビタミンC、カリウム、カルシウムなど

保存方法

葉付きの場合は切り離して保存。根の栄養や水分が葉の成長に使われてしまうのを防ぐ



表面の水分を拭き取り、新聞紙に包むかポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ。冬は新聞紙に包み冷暗所保存でもOK

ニンジンのピミツ

ニンジン歴史

原産地は中央アジアのアフガニスタン

西洋系

東洋系



「三寸」「五寸」

「金時」「島ニンジン」

古代ギリシアでは薬用として栽培されていたよ



現在国内で一般的に流通しているのは西洋系のニンジン。東洋系は流通量が少なく、お祝い料理などに重宝される

名の由来にもなったカロテン

ニンジンに含有する代表的な栄養素「カロテン」は英名「carrot」に由来

ニンジンの子カラ

カロテンが豊富な栄養価の高い根菜



緑黄色野菜の中でもカロテン含有量はトップクラス。赤みが濃い東洋系はリコピンも含有

健康や美容のため積極的に取りたいね

カロテン
リコピン
パワー



カロテンは油に溶けやすい脂溶性ビタミン。バターや油と一緒に調理すると、カロテンの吸収が促進される

油との相性が抜群!



カロテン・リコピンは強力な抗酸化作用が期待でき、がん予防やアンチエイジング効果があるといわれている



皮の部分に特に栄養が詰まっているといわれている。食感が気になるなら、しっかり洗って皮ごと調理するといは

ニンジンの葉には、ビタミンAが豊富に含まれ、ビタミンCやカルシウムも含まれるよ



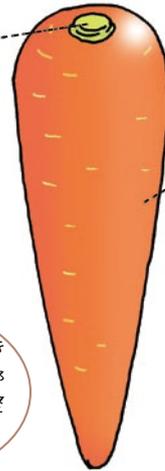
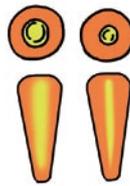
ニンジン

カロテン豊富な 緑黄色野菜の王様

見分け方

葉の切り口の軸は小さい方が果肉が柔らかく風味が良い

全体が自然なオレンジ色で皮に張りのある色あがらないもの



肩の部分が緑がかったものは避ける



切り口の軸が大きいと内部の芯の部分が太く果肉も堅い可能性があるよ

ニンジンのいろいろ

五寸ニンジン



根の長さが15~20cm、根の先が丸く詰まっているものが多い。現在の品種は五寸型が主流

島ニンジン



沖縄で栽培されている耐暑性が強く色は黄色で30~40cmと細長い。甘味があり、煮物、炒め物に

金時ニンジン



現在残っている数少ない東洋系の紅色の肉質は柔らかくて甘味が強く、ニンジン臭さが少ない。中長型で長さ30cm前後

ミニキャロット



長さ10cmほどで細長い。ルビーキャロットともいう。特有の臭いが少なく、甘味があるので生食用に人気の高いものもある

大長ニンジン



長さ60~70cmの西洋系。柔らかく甘味も強いが、栽培に手間がかかるため、現在は正月料理用としての使用など、ごくわずか

紫ニンジン



果皮が紫色でアントシアニンを含む。糖度が高く、サラダや野菜スティックとして生食できる

三寸ニンジン



早生品種で、長さ10cmほどの円すい形の生育は早い。収量が少なく、昭和30年代中ごろから減少

楽しみ方・食べ方のコツ

さまざまな料理に使えるので、常備しておきたい野菜の一つだね

ニンジン特有の臭いや風味を抑えた品種が増えた。甘味が強い生食用の品種やジュース専用品種なども登場!

ニンジン
甘いね!

