旬食 野菜クッキング

千葉県産の旬の野菜をおいしくするレシピのご紹介です

ビタミンAたっぷり！
にんじんがたくさん食べられる！

にんじんのペペロンチーノ

にんじんが含むカロテンを上手に摂るには油を使った料理がお勧めです。きんぴら、てんぷら、バターソテー、油入りドレッシングでサラダなどにするとよいでしょう。

材　料（4人分）

にんじん	2本
大葉	8枚
アンチョビフィレ	6枚
にんにく	1かけ
オリーブ油	適量
こしょう	少々
昆布茶（顆粒）	小さじ1

作り方

① にんじんは皮むき器（ピーラー）できしめん状に薄くスライスし、大葉は千切り、にんにくとアンチョビフィレはみじん切りにする。
② フライパンにオリーブ油を入れ、にんにくとアンチョビフィレを入れて火をつける。オリーブ油ににんにくの香りとアンチョビフィレの塩味がついたら、にんじんを入れて炒める。
③ にんじんがしんなりしたら、こしょう、昆布茶、大葉（半量）を入れる。
④ お皿に盛りつけて、残りの大葉をちらす。

ちばのやさいのこと

千葉県内の主な産地

富里市・八街市・船橋市・山武市

おいしいにんじんの選び方

❶肩の部分が緑色になっていないもの
❷茎の切り口周辺が黒くなっていないもの
❸尻部がしなびていないもの

上手な保存方法

ポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で立てて保存します。蒸れていたり、にんじんの表皮が湿っていたらふき取っておきます。

ちょこっとコラム

世界各国のにんじんはオレンジ色が一般的で、日本で栽培されているものは、濃いオレンジ色のものです。にんじんの原産地であるアフガニスタン周辺には、野生種やこれから発達したものの中に白色、黄色、紅紫色、黒紫色などのにんじんがあるそうです。

沖縄だけで栽培されている“島にんじん”は、黄色で30～40センチの細長い形をしています。

千葉県産旬の恵を上手に使って楽しくヘルシーな毎日を!!

レシピ出典：大好き！千葉の新鮮やさい お料理コンテスト／協力：千葉県農林水産部 生産販売振興課

料理制作：平井一代／写真：今井聡志

ウェブサイト「教えてちばの恵み」では”ちばの食材”を使ったレシピを多数掲載しています。

http://wwwp.pref.chiba.lg.jp/pbmgm/