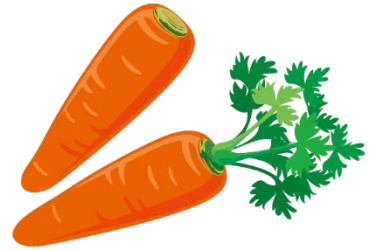


凍てつく寒さが続きますね。寒いのは  
私たち人間だけでなく野菜たちも同じ。

今期の契約野菜は、秋の台風・長雨、  
そして低温の影響で、例年の6割程度  
しか収穫できていないというのが現状



だそうです。生産者の方たちもご苦労が絶えないことと思います。  
こんな時こそ私たちも底力を発揮して、いただいた野菜を最大限  
活用しこの状況を乗り切っていきましょう！！

そこで今回は、土の中で育つ根菜の中から「人参」を取り上げ  
ます。人参といえばβ-カロテン。このカロテンは皮の部分に多  
く含まれているのでぜひ皮ごと利用したいですね。β-カロテン  
は体内でその約半分がビタミンAに変換されます。このビタミン  
Aは「目のビタミン」とも呼ばれるほど、目の健康に深く関わっ  
ています。乾燥から目を守ったり、暗い所での視力を保つ機能と  
も関わっています。またビタミンAはたんぱく質の合成に欠かせ  
ないので、胃腸や気管支などの粘膜を正常に保つ働きにも関係し  
ています。人参は根だけでなく葉っぱにも栄養が豊富に含まれて  
おり、カルシウムは根の5倍も。お浸しやスープなどに入れて残  
さず利用したい部分です。

そしてカロテンは生で食べるよりも、ボイルしたり油で調理す  
ると吸収率がグンとアップします。大根やレンコン、イモ類など  
と一緒にボイルしたり蒸したりして、温野菜サラダとしていただ  
くのも冬ならではの楽しみです。

## 旬の野菜のレシピ

### ■ 沖縄のおばあに教わった！人参しりしりー

～沖縄のソウルフードで人参をいっぱい食べよう～

#### <材料>

- ・ 人参…2本
- ・ まぐろ缶…1缶（油漬けがおすすめ）
- ・なたね油…大さじ2  
（油漬け缶の場合は大さじ1）
- ・ 和風だし（顆粒）
- ・ 真塩…適量
- ・ 卵…1個～2個



#### <作り方>

- ① 人参を細切りにする（6mm程度の細切り。長さは3～5cm程度）
- ② 鍋になたね油を入れ火にかけ、人参を炒める。少し塩を入れる。
- ③ しんなりしてきたらまぐろ缶と顆粒だしを入れさらに炒める。
- ④ 溶き卵にも真塩を少々入れておく。しんなりした人参の上に回し掛け、炒り卵風にさっと炒めたらできあがり！

★沖縄では「しりしりー専用スライサー」があり、これを使うと表面に凹凸ができ、人参の甘味が引き出されます！沖縄ではどこの家にもある道具です。

★人参が焦げないように、多めの油、中火～弱火でしっかり炒めるのがコツ。

★冷めても美味しいのでお弁当にもぴったりです！