

## 都市生活 ビオサポ便利 Vol.36 2018.2

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！