

春の訪れが待ち遠しいこの時期。

これから年度末に向けて、気ぜわしい時期でもあります。忙しさに追われて自分の体調にまで気持ちが向かないという方も多いかもしれませんが、季節



の変わり目は要注意！特に花粉や乾燥で肌荒れなどが気になる季節です。今回とりあげるのはビタミンが豊富な人参。肌を健康に保つのにこの時期おすすめの野菜です。

人参にはカロテンが豊富に含まれています。カロテンという言葉は「キャロット」が由来になるほど、人参に豊富に含まれています。カロテンは体内でビタミンAに変換され、皮膚や粘膜を強くしたり、抗酸化作用が強く肌の老化、視力の調整にも効果が期待されています。人参の皮にはカロテンが特に多く含まれていますので、ぜひ皮も残さず食べたいですね。皮の触感が気になる方はリボン上にしたり、千切りやみじん切りなど薄く細かくして食べましょう。消費材なら皮も含め、安心して余すところなく食べられるのも嬉しいですね！

人参は湿気が苦手です。洗ったら余分な水分をふき取って1本ずつ新聞紙やキッチンペーパーで包み野菜室で保存すると乾燥も防げて長持ちします。丸ごと凍らせると食感の変化が気になるので、いちょう切りや千切り等の使いやすい大きさにカットし、保存袋に入れて空気を抜いて冷凍庫へ。お味噌汁の具材や煮物、炒め物にも凍ったまま入れることができ、時短にもなります。

旬の野菜のレシピ

■ 日持ちする！キャロットラペ

～シンプルなので、いろいろ使える！！～

<材料>

- ・人参…1本
- ・オリーブオイル…大さじ1
- ・粒入マスタード…小さじ1～2
- ・すし酢…大さじ1
- ・真塩、粗挽き塩胡椒…適量



<作り方>

- ① 人参を細切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、人参を軽く炒める。
- ③ 火を止めて、人参に粒入マスタード、すし酢を混ぜる。
- ④ 真塩、粗挽き塩胡椒で味を整え、出来上がり。

★ 千切りは、スライサーを使ってもOK！細い方が口当たり良いです。

消費材の味の濃い人参で作ると美味しいレシピです。

お好みで粒入マスタードを足しても！

★ 大量に作っておいて…色々な組み合わせを楽しめます！！

*くるみ *クリームチーズ *レーズン *りんご

*八朔やオレンジなどのかんきつ類 *クミンシードなどのスパイス

★ サンドイッチに挟んだり、豚肉や鶏肉の付け合わせにも、相性抜群。

ビオサポーターからのレシピ提案