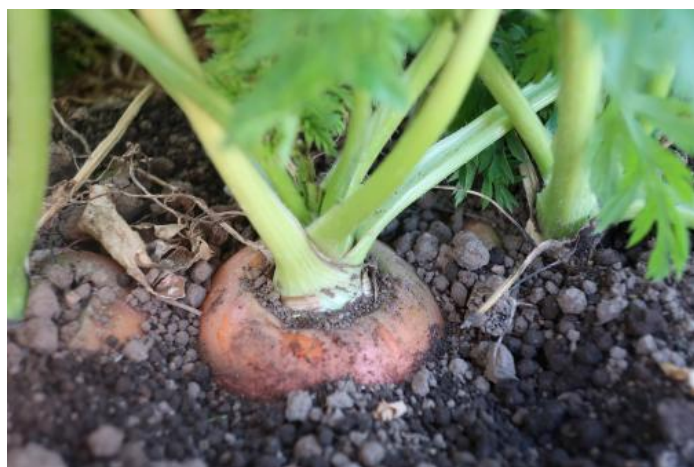


ニンジン

おなじみのオレンジ色のニンジンのほか、生で食べられるカラフルなニンジンも生産されています。



ニンジンにふくまれる β -カロテンは、目、のど、皮膚などの粘膜を正常に保ち、免疫力を高める働きがあります。油と一緒に摂ることで吸収率がアップするため、ドレッシングやごま油で和えたり、炒め物がおすすです。



畑の風景（令和4年1月下旬）

生産者インタビュー 鈴木優也さん（林）

以前は民間企業に勤めていました。実家が農家だったこともあり、帰農しました。

カラフルニンジンのほかにも、黒丸大根などのカラフル大根、紫水菜、ビーツ、スイスチャードなど幅広い種類の野菜を生産しています。

風通しの良い畑は熱がこもりにくく、菌や虫が発生しにくいため、農薬をたくさん使わなくても美味しい野菜を作ることができます。

また、畑によって赤土だったり黒土だったり異なる性質を持っています。この畑ならどんな野菜を・いつ・どれだけ育てるのがいいのか、考えながら野菜作りをしており、時期を変えながらカラフルな野菜が収穫できます。



店頭でニンジンを選ぶポイント

- 皮の色が濃く、鮮やかなもの
- 茎の切り口（葉付きの場合、茎の付け根）の直径が小さいもの
（芯が少なく、やわらかい）
- 葉が切り落とされているものの場合は、切り口が変色していない、みずみずしいもの



横須賀で作られているニンジンの仲間たち（一部）



カラフルニンジン

オレンジ色や紫色、黄色があり、通常の人参よりも細長い形をしています。色によって風味や栄養が少しずつ異なります。皮が薄く肉質もやわらかい一方で、煮崩れしにくいです。また甘みが強いため、サラダやバーニャカウダがおすすめです。



フェンネル

ニンジンと同じセリ科の植物で、地中海を原産とする多年草のハーブです。葉はスパイシーな香りがあり、煮込み料理などに使用されます。株は「フィノッキオ」とも呼ばれ、生食ではセロリのような食味をしています。



イタリアンパセリ

ニンジンと同じセリ科の植物で、二年草のハーブです。葉が縮れている一般的なパセリに対し、平たい葉でパクチーのような見た目をしています。また、パセリのような香りをしていますが、苦みが少なくやわらかいので生食から加熱料理まで幅広く活用できます。