



「にんじん」のプロフィール

- [1] 分類名 : セリ科 ニンジン属
- [2] 学名 : *Daucus carota L. var. sativus Hoffm.*
- [3] 和名 : ニンジン
- [4] 外国語表記 : (英) carrot (仏) carotte (独) Karrote, Mohrrube (伊) carota (中) 胡蘿蔔
- [5] 原産地・伝播 : 原産地はアフガニスタンです。伝播経路は2つあり、ひとつはペルシア、中近東を経て12~13世紀頃にヨーロッパに伝わりました。この頃はまだ白、黄、紅紫などさまざまな色をしていましたが、16世紀になってオランダでオレンジ色のにんじんが生まれ、西洋型として完成しました。もうひとつはシルクロードを経て13世紀に中国に伝わり、東洋型のにんじんとなりました。中国ではにんじんを「胡蘿蔔」とよび、これは胡の国(外国)から来た大根という意味です。
- [6] 日本への伝来 : 17世紀、江戸時代初期に東洋型が中国から伝わり色も赤、白、黄、紫などいろいろでした。このうち赤色の金時にんじんだけが今でも残っています。西洋型は、19世紀に伝わり、東洋型をしのいで、現在、主流をめています。
- [7] 栄養学的特徴 : β -カロテン含有量は野菜の中でも群を抜きます。金時にんじんは赤みが強いですが、これはリコピンという色素のためで、カロテンの量は西洋型にんじんの方が多です。ビタミンB1、B2、Cも含みます。しかし、ビタミンCの破壊酵素であるアスコルビナーゼが含まれており、酸素にふれると活性化するので生ジュースを長く置いておくのは禁物です。この酵素は熱や酸に弱いので生食よりも、加熱して食べた方がよいです。
- [8] 主な用途 : 油と相性がよく、きんぴら、精進揚げ、サラダ、野菜炒めなど人気があります。煮もの、スープ、ポタージュなどにも頻繁に使います。西洋料理では香り野菜としてソース、シチューなどに欠かせません。金時にんじんは正月の紅白なますのほか、煮ものなどに利用します。
- [9] 選び方 : 西洋にんじんは表面がなめらかで色濃いものほど良質です。茎のつけ根の切り口が細いものほど芯が細くておいしいです。つけ根あたりの肩の部分が黒ずんでいたり緑っぽいものは凍傷などの原因があるので避けます。金時にんじんは表面がツヤやかで、細根のつけ根あとが浅く均一に残っているものが新しいです。
- [10] 保存法 : にんじんは水気や湿気を嫌います。1本ずつ新聞紙に包み、茎のつけ根を上にして冷暗所に置か、ラップやポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存します。にんじんから出る水蒸気で、ポリ袋にこまかい水滴がついたらまめに拭きましょう。



「にんじん」の種類

西洋にんじん、東洋にんじんに大別されます。

西洋にんじん群

五寸(ごすん)にんじん



西洋にんじんは根の長さによって呼び名が異なり、「五寸にんじん」、「三寸にんじん」、「大長にんじん」、「ミニキャロット」などがあります。

「大長にんじん」の代表品種は「国分大長(こくぶんおおなが)にんじん」で、60～70cm長さです。果肉、芯ともに鮮やかな朱橙色でやわらかく、甘みが強いです。栽培に手間がかかるので、今は正月用に、年末に出回る程度です。

「ミニキャロット」は10cm長さ足らずで根の太さがほぼ同じソーセージ形の西洋型にんじんです。特有の臭いも少なく、甘みがあるのでサラダなどに利用されます。親指の先ぐらいの丸いにんじんもあります。

三寸(さんずん)にんじん



生産量、需要ともにもっとも多いのが「五寸にんじん」です。15～20cm長さで先が丸くつまり、黄色みをおびた橙色の芯のまわりに朱色の果肉があります。各地で栽培されており、通年市場に出回っています。「向陽2号」「黒田五寸」などの品種が代表格です。

「三寸にんじん」は10cm長さほどの円錐形で昭和30年頃から減少し、今はほとんど栽培されていません。

大長にんじん



ミニキャロット



東洋にんじん群

金時(きんとき)にんじん



現在は「金時にんじん」のみが出回っています。「金時にんじん」は30cm長さの長円錐形で、色は果肉、芯ともに鮮紅色です。西洋にんじんの橙色はカロテンのためですが、金時の鮮紅色はリコピンという成分でトマトと同じ色素です。やわらかい肉質で臭いも少ないため煮もの、汁の実、すしの具などに利用されます。鮮やかな紅色は正月料理には欠かせないもので、暮れの需要が圧倒的です。

沖縄にんじん

沖縄にんじん



沖縄原産の特殊なにんじんです。「島にんじん」ともいいます。長さ30～40cm、根の色は黄色で沖縄だけで作られています。甘味があり、煮もの、炒めものにします。

葉にんじん

葉にんじん



にんじんの若葉を収穫したもので、やわらかく、にんじん臭がないのでおひたしやあえもの、薬味、料理のあしらいなどにします。夏に京都を中心に関西に出まわります。

写真提供「野菜供給安定基金」