

なんの花かな？



写真提供：農研機構

答え: にんじん



にんじん

ヒント 1	馬やウサギが大好きな野菜です。
ヒント 2	ハンバーグステーキなどの添え野菜に使われます。
ヒント 3	赤い色をした緑黄色野菜の代表です。
主な生産地	碧南市、西尾市、愛西市
旬	12月～翌年3月
全国収穫量順位 (収穫量)	7位(22,500t) 平成27年産データ
特徴	にんじんは、セリ科の植物で白い小さな花がかたまって咲く。畑で栽培するにんじんは花茎が伸びる前に収穫をするので花を見ることは少ない。根や葉を食用とする野菜で、一般的ににんじんと言えば根の方を指す代表的な緑黄色野菜である。原産地は中東のアフガニスタンといわれており、そこからヨーロッパに伝わった西洋系と中国などアジアに伝わった東洋系とに分かれた。
代表的な料理・食べ方	カレー、シチュー、肉じゃが、白和え、筑前煮など
栄養・効能	緑黄色野菜の中でもカロテンが豊富に含まれており、特にβ-カロテンが豊富。にんじんがオレンジ色をしているのはβ-カロテンによるもので、皮の近くに多く含まれている。そのほか、カリウムや食物繊維も含まれており、カリウムは体内の塩分を排出し、高血圧を予防する効果がある。食物繊維は便通がよくなる効果があり血糖値の上昇をゆるやかにする作用がある。