

にんじん編

千葉市のやさい



しゅくとくだいがく

おしえて！  
仲田さ〜〜ん！

千葉東部地区出荷組合連合会  
会長 仲田 卓爾さん  
(千葉市若葉区富田町)



●市内のにんじん産地

淑徳大学の学生が農家さんへ現地インタビュー

学生リポーター: おいしいにんじんの見分け方はありますか？

仲田さん: 丸みをおびていて、まっすぐ、葉の切り口が小さいものがおいしい。最近にはにんじん独特のにおいが少ないものも多いので、子どもたちにもじゃんじゃん食べてほしい。昔からよく食べているのは、砂糖とだして甘く煮たもの。(農家さんはよく作りおきをしているそうです。)

学生リポーター: 仲田さんのお孫さんが好きな料理はありますか？

仲田さん: きんぴらかな。

学生リポーター: にんじんをおいしく育てるためには何が大事ですか？

仲田さん: 土や肥料ももちろん大事だが、一番大事なのは水！種をまいてから雨が降らないと、良いにんじんは育たない。ただ、強すぎる雨だと種・芽が流れてしまう。天気との勝負！夏に種を植え、食べられる状態に育つまで約3〜4か月。育ったにんじんのできばえが良かったときは、とてもうれしいし、やりがいを感じる。

種まき体験をさせていただきました



種は機械で植えられるようにコーティングされています

結構な力が必要！まっすぐ植えるのが難しい！

中身はコレです



コレがにんじんの芽です



豆知識

千葉市のにんじんは、国の指定産地(規模の大きな産地)となっており、春夏・秋冬の年2回にんじんを出荷しているよ。

わくわくにんじんクッキング

にんじんポタージュ



材料	重量(大人2人分)
にんじん	180g (中1本)
玉ねぎ	120g (小1個)
牛乳	1カップ
固形コンソメ	1個
こしょう	少々

にんじん、玉ねぎの甘みでとってもおいしい!!

管理栄養士になるために勉強中  
私たちが考えました☆



淑徳大学 (左から)  
山田 晴佳さん、角田 晴香さん、  
菱木 理子さん、岩崎 哲也さん

【作り方】

- ① にんじんと玉ねぎを2cmの乱切りにし、やわらかくなるまでゆでる。
- ② ①の粗熱をとり、ミキサーにかける。
- ③ ②を鍋に戻して加熱し、コンソメを加える。
- ④ 牛乳を加え、あたたまったらかしように味をととのえる。

1人分の栄養価	
エネルギー	130kcal
たんぱく質	4.7g
脂質	4.2g
炭水化物	19.4g
食塩相当量	1.3g

レシピ助言: 淑徳大学 大山珠美教授