

いきいきお野菜

12月の主役 にんじん



12月に使用する「にんじん」は、^{がつ しやう}富山市、^{とやまし}小矢部市、^{おやべし}砺波市、^{となみし}高岡市、^{たかおかし}黒部市など^{くろべし}富山県^{とやまけん}

^{ぜんいき}全域で栽培されています。^{なつ たね}夏に種をまき、^{あき しゆうかく}秋に収穫します。

^{たね}種まきから^{しゆうかく}収穫までを^{すべ きかい}全て機械で行われており、^{ふと}太くおいしいにんじんを^{そだ}育てるために、

^{ひりよう くふう}肥料も工夫されています。^{ほ と}掘り取られたにんじんは、^{せんじよう}洗浄されて^{おも}ピカピカになり、^{おも}重さや

^{けいじよう}形状などの^{きかく}規格ごとに^{せんべつ}選別され、^{しゆうつか}出荷されます。

にんじんの^{かわ}皮の部分には^{ぶぶん}栄養が^{えいよう}たっぷり^{ふく}含まれており、^{どろ}泥などを^{あら}きれいに^{おと}洗い落として、^そそ

^{かわ}のまま^{ちようり}皮ごと調理したり、^{かわ}皮は^{うす}なるべく^{ちようり}薄く^よむいて調理すると^{あぶら}良いでしょう。また、^{あぶら}油で

^{ちようり}調理すると、^{えいよう}栄養が^{きゆうしゆう}吸収されやすいので、^{いた}炒め物や^{もの}揚げ物^あ料理が^{ものりようり}おすすめです。