



10月食育メモ



旬の食材～にんじん～



1年中収穫でき、様々な料理で大活躍の「にんじん」。本来の旬は9月から12月といわれていますが実際は4月～7月にかけて収穫される春夏にんじんと10月～12月に収穫される冬にんじんの2回が旬です。

秋にんじんの特徴：春夏にんじんに比べて、鮮やかな色味と引き締まった身やβ-カロテンが多く含まれています。

栄養：鮮やかなオレンジ色は、β-カロテンという成分によって生まれ摂取すると体内でビタミンA変換されます。β-カロテンは抗酸化作用や免疫を活発にさせる作用やビタミンAは免疫力の向上や目の疲れの軽減ができ、近年では抗酸化作用による生活習慣病予防として注目を浴びている栄養素です。また、ビタミンC、カルシウム、鉄なども豊富に含まれ、栄養満点な緑黄色菜です。生で食べても美味しいですが、加熱調理によって栄養価をさらに引き出すことが出来るのでバターや砂糖を使って煮たり、天ぷらにしたりすると、油に溶けるβ-カロテンが増えて栄養素を効果的に吸収できます。

参考：農林水産省

野菜ナビ

佐賀の郷土料理「がめ煮(煮じゃあ)」

全国的には「筑前煮」と呼ばれ、博多をはじめ、九州の他の地域でも郷土料理として愛されています。たくさんの根菜と鶏肉を炒めて煮含める料理で、祭りや祝いの席に欠かせない郷土料理です。佐賀県の各地で行われる秋祭り・おくんちのもてなし料理などとしても振る舞われます。

唐津おくんちを始め、10月はおくんちがあちこちで行われます。おくんちは、新米を氏神様に捧げ天地の神様に感謝をする日です。各地区の浮立や手踊りが氏神様に奉納され、新穀に感謝し、親戚縁者を招いて赤飯、甘酒、煮じゃあ等を食べる風習があります。おくんちが済むと、とり入れの準備で忙しくなるため、赤飯や甘酒、煮じゃあを食べて体力をつけ仕事に励むようにと、祭りが行われるそうです。

10月18日(金)の郷土料理の日で提供予定です。



参考：農林水産省 うちの郷土料理

佐賀県栄養保健推進協議会「佐賀の郷土料理」