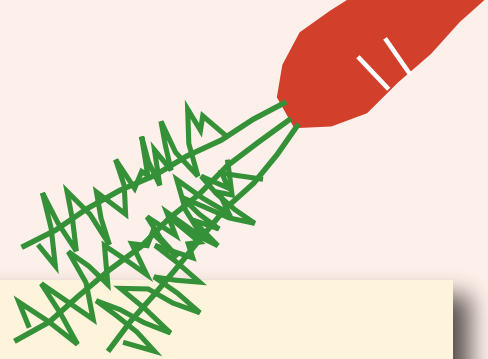


# もっと知ってね

## にんじんのこと



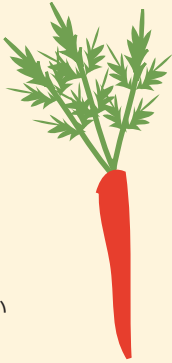
### ★にんじんの種類

5寸にんじん



一般的なにんじん。  
5寸（約 15 cm）に近い  
大きさです。

金時にんじん



濃い赤色の細長い  
にんじんです。  
お正月料理に使われます。

ミニニンジン



長さ 10 cm 程度の  
小さなにんじん。  
皮はむかなくても  
OKです。

紫にんじん



紫色のにんじん。  
アントシアニンを  
多く含み、甘みが  
強いのが特徴です。

黄色ニンジン



鮮やかな黄色が  
特徴のにんじん。  
甘みがあり、食べ  
やすいです。

白ニンジン



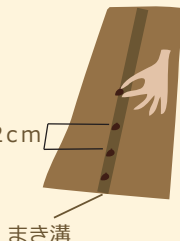
白いにんじんです。  
甘みが強く、食べ  
やすいのが特徴。

### ★にんじんの育て方

種を直接畑またはプランターなどに播いて育てます。ポイントは種をまいて発芽するまで！乾かさないように注意して、適温に保ってください。発芽してしまえば、とても育てやすい野菜です。3月または7月に播種し、3～4か月で収穫できます。

#### 畑で育てる

- ①元肥を施して、土をやわらかく耕します。
- ②まき溝をつくり、1～2cm間隔になるように種をまきます。
- ③軽く土をかぶせて、手で上から押さえ、土と種を密着させます。
- ④上から不織布をかけて覆い、水をたっぷり与えます。
- ⑤生長し、葉と葉が触れ合ってきたら、間引きを行います。
- ⑥葉の根元を少量掘り、直径を確認して収穫します。



#### 鉢で育てる

- ①深めのプランターや鉢を用意し、培養土を入れます。
- ②長細いプランターなら、スジまきにします。まき溝をつくり、1～2cm間隔で種をまきます。丸い鉢なら、指で播き穴をつくり、種を1粒ずつ入れます。発芽しない事もあるので、多めに播き、後から間引きをします。
- ③軽く土をかぶせて、手で上から押さえ、土と種を密着させます。
- ④水をたっぷり与えます。
- ⑤生長し、葉と葉が触れ合ってきたら間引きを行います。
- ⑥葉の根元を少量掘り、直径を確認して収穫します。

### ★にんじんのひみつ

「皮はむかずに料理しよう！」

お店に並んでいるにんじんは、鮮やかな濃いオレンジ色をしています。収穫したばかりのにんじんは、少し白っぽいすんだ色をしています。

これは、人参の皮。売られているニンジンには、収穫後、専用の機械で洗うときに、表面の皮も一緒にむいてしまっているんです。

でも、お店で買ってきたにんじんも、料理するとき皮をむきますよね。

今まで皮だと思っていたものは一体何か！？それは、「内鞘細胞」という細胞層です。内鞘細胞には、実は栄養がたっぷりつまっています！

にんじんは皮をむかずに、料理するのが正解ですよ♪

実はにんじんは「ひげ根」も生えています。/  
お店に並ぶときは、取れちゃってますね。/

