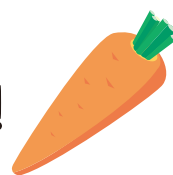


ソムリエ旬菜便 vol.7



松浦 恵那

今回ご紹介する野菜は人参です!!



問題です! 人参の正しい保存方法は?
 人参を一本ずつ新聞紙で包んだあと、

- ①この状態で風通しの良い場所で常温保存。
- ②ポリ袋に入れ冷蔵庫で立てて保存。

どちらがいいでしょうか?



1



2

人参は、江戸時代に中国から入ってきた東洋種と明治時代に導入された西洋種の大きく2つに分けられます。栽培期間が短く、収穫しやすい短根であることから、現在は西洋種の栽培が多く、5寸にんじんが主流となっています。東洋種で現在一般的に流通しているのは『金時にんじん』と呼ばれる品種です。

【料理の豆知識!】

人参に含まれるカロテンは油と一緒に調理すると体内への吸収率が高まるので、きんぴらごぼつや天ぷら、バターソテー等は効果的! 人参にはビタミンC酸化酵素(アスコルビナーゼ)が含まれているので、大根おろしと混ぜる時は食べる直前に!! もみじおろしにもレモン汁や酢を入れるとビタミンCの破壊作用は収まります!

根菜だから常温保存は大きな間違い!

根菜類は冷蔵庫で保存すると低温障害を起こしやすい為、常温保存が基本と言われています! ただし、野菜種類や季節によっては傷んでしまうことも。
 人参は秋から冬の野菜なので、冬場は常温での保存が可能です。夏場や洗い人参は傷んでしまいます。また、湿度が高いと白い根が出てきて味が落ちてしまいますので、湿度にも注意が必要です!
 人参をそのまま保存する場合は0度から5度。湿度は90%~95%なので基本的には冷蔵庫へ。冷蔵保存の場合は湿度による傷みを防ぐため新聞紙に包んでからポリ袋に入れて立てて保存します。
 また、硬めにゆでて粗熱を取ってから冷凍保存などもおすすめです!



答え②

【ソムリエのお料理レシピ】

人参ドレッシング



【材料(作りやすい分量)】

- 人参 …………… 大1本(225g)
- 玉葱 …………… 1/2個(90g)
- ┌ 酢 …………… 100ml
- A 砂糖 …………… 40g
- └ 本みりん …………… 30ml
- ┌ オリーブオイル …………… 100ml
- B しょうゆ …………… 50ml
- └ 塩 …………… 小さじ1

【作り方】

- ①人参と玉葱は薄切りにする。
- ②①とAをミキサーにかける。
- ③人参の形がなくなったらBを加え、さらにミキサーにかけ、保存容器などに入れる。

MEMO 保存は冷蔵庫で!
 (一週間を目安に使い切ること。)

ポイント! 作りたてよりも、少しおいたほうが、味がなじんでおいしい。よくかき混ぜてから使います。人参のオレンジ色が鮮やかで、さっぱりした味わいです。

