



キャッチフレーズ「せたがやそだち」と大地に生える双葉をモチーフにしたロゴマーク

地産地消でレッククッキング

せたがやの野菜をもっと味わおう!

料理の彩りに欠かせない橙色のニンジン。絵に描いたような緑の葉っぱの付いた甘いニンジンが手に入るのは、せたがや産ならではの。免疫力を高めるカロテンが豊富なニンジンを、五感で味わって、たっぷり召し上がれ!

取材・文/岩田泰子

ここで買える!

「せたがやそだち」はオレンジ色ののぼり旗のある農家の軒先や畑の直売所、区内JAの共同直売所で購入できます。

お話をきいたのは

吉岡さんのこだわりは、畑を管理してきれいにすること。畝(うね)ってきれいな、草を取ってきれいな2つ。野菜の成長を見るのが喜びで、区民にも野菜を買いに千歳烏山まで来てくださるとのことです。



吉岡且人さん

そうです。品種は「はまべに五寸」。濃紅橙色でやわらかく甘いのが特徴です。形も良くそろい、根が割れたりすることも少ないそうです。

吉岡さんは結婚してから就農して27年、「せたがや農業塾」の1期生です。年間20種位の野菜を作って、主に千歳烏山のファーマーズマーケットに出荷しています。

最近、黒や紫、黄色、白などの見た目にカラフルなカラーニンジンも出回り、サラダで食べられています。葉付きを買った時には、よく洗って天ぷらなどにして食べるのもいいですね。

上祖師谷の吉岡且人さんは、8月上旬に種まきして翌年の3月頃までニンジンを出荷しています。ニンジンの種は細かいので、播種機でまく



品評会で賞をとった吉岡さんのニンジン。大きさや葉の長さもそろっています。左が品評会に出品されたニンジン



ニンジン大好き!?

一昔前は、ニンジン嫌いの子どもが多かったようですが、品種改良がすすみ、臭みがなくなり甘く食べやすくなったせいか、いまでは好きな子どもが増えている様子。カロテンは表皮の下に最も多く含まれているので、できるだけ皮をむかないできれいに洗って調理しましょう。

幅広くアレンジ ニンジン料理5選

彩りもよく、料理の幅も広がるニンジン。ついつい5品も作ってしまいました。

写真・料理制作/中川紀郎



簡単ふんわり、ニンジンたらこ

しんなり野菜とプチプチ食感!



沖縄の味! ツナとニンジンのシリシリ

塩分控えめ卵でボリュームアップ

茹で時間はお好みで!



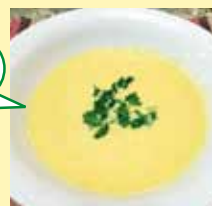
ニンジンサラダ

サクッと上手に揚げたいけれど...



葉付きニンジンの天ぷら

フードプロセッサーで手軽に



ゴボウとニンジンのポタージュ