



# さいたまけん じばさんぶつ し 埼玉県の地場産物を知ろう!

じばさんぶつ す ちいき やさい くだもの のうさんぶつ  
地場産物とは、住んでいる地域でとれた野菜や果物などの農産物のことです。みなさんは埼玉県の地場産物には何があるか知っていますか？たくさんの  
じばさんぶつ しょうかい  
地場産物があるので紹介します。

## やさい にんじんはどんな野菜？

ほとんど毎日のように学校給食に登場する  
にんじん!日本のにんじんはオレンジ色ですが、  
世界で初めてにんじんを栽培した国「アフガニス  
タン」のにんじんは白や黄色、赤紫色をしています。  
日本で栽培が始まったのは、江戸時代からだそうです。



にんじんの栄養は、かぜを予防したり、目の働  
をよくしてくれる『カロテン』がたくさん含まれていて、  
緑黄色野菜の中でトップクラスです。カロテンは、皮の近くに多く含まれて  
いるので皮を薄めに

むくといいでしょう。また、  
カロテンは油と仲良しな  
ので、天ぷらやバターソテー  
などで食べるといいですね。



にんじんのは

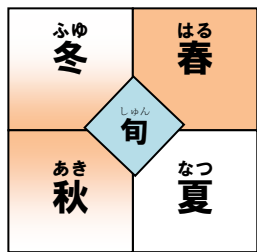


にんじんのはな

## しゅん にんじんはいつが旬なの？

1年でたくさんとれる時期を旬といいます。また、  
栄養が一番あって、おいしい時期でもあります。

にんじんの旬は9月～11月ですが、3月～5月く  
らいにやわらかく、甘みのある「新にんじん」が出回  
ります。旬のにんじんは、表面にツヤとハリがあり、  
なめらかです。



## さいたまけんない 埼玉県内ではここで作られています



さいたまけん くまがやし はるなつ きせつ せいさん にいざし ところざわし  
埼玉県の熊谷市などで春夏の季節に生産し、新座市や所沢市などで  
ふゆ きせつ せいさん きせつ せいさん ちいき ちが  
冬の季節に生産しています。季節によって、生産する地域が違います。

## ぜんこくせいさんりょうだい い にんじんは全国生産量第8位!

さいたまけん いろいろ やさい つく  
埼玉県では色々な野菜を作っていますが、その中でもにんじんは全国  
せいさんりょうだい い みさとし がっこうきゅうしよく ちばけんさん ほっかいどうさん おお  
生産量第8位です。三郷市の学校給食では、千葉県産や北海道産が多  
いです。



さあ、クイズだよ!平成20年度の小学校給食では、  
1年間(186回)で何回にんじんが登場したでしょうか?

- ① 180回 ② 174回 ③ 100回

## りょうり しょうかい にんじんのおいしい料理を紹介!

おうちで作ってみてね!

### いた にんじんとツナのカレー炒め

さいりょう にんぶん  
材料(4人分)

- にんじん 1本
- いんげん 1/2本
- ツナ缶 1缶
- サラダ油 大さじ1
- コンソメ 1個
- カレー粉 小さじ1
- 塩・こしょう 少々



つく かつ  
作り方

- ① にんじんは太めのせん切りにする。いんげんは、5cm長さに切る。  
ツナは汁気を切っておく。
- ② フライパンに油を熱し、にんじん・いんげんを炒める。
- ③ コンソメを加えて、さらに炒める。
- ④ ツナ・カレー粉・塩・こしょうを加えて、炒めて、出来あがり!!

### にんじんのグラッセ

さいりょう にんぶん  
材料(4人分)

- にんじん 中1本
- さとう 大さじ1
- バター 大さじ1(13g)
- 塩 ひとつまみ



つく かつ  
作り方

- ① にんじんのヘタを取って皮をむき、4cm程度の長さにカットする。
  - ② 耐熱容器ににんじんとバター・さとう・塩を入れて、  
ふた(ラップ)をし、レンジ600ワットで1分30秒間加熱する。
  - ③ ひたひたになるくらい水分が出ていたら、ざっと混ぜて  
今度はふた(ラップ)を外し、さらに1分30秒間加熱する。
- \*出来たてもおいしいですが、そのまま冷まして味をしみ込ませても  
おいしいよ!



クイズの答え: ② 174回