

1月23日は碧南人参の日

問 農業水産課農政振興係 ☎95-9896



碧南市は昔からニンジン栽培が盛んで、冬ニンジンとしては全国3位（2021年産）の生産量を誇る一大産地です。中でも、JAあいち中央碧南人参部会の農家によって出荷されるブランドニンジン「へきなん美人」は、その名のとおり鮮やかな紅色で姿・形が美しく、糖度が高くえぐみのないのが特徴で、幅広い年代の人から愛されています。ニンジンが最も甘くおいしくなるのは、寒さ厳しい1月。あおいパークの産直市場やスーパーなどにたくさん並びます。季節限定の地元の名産を、ぜひ味わってください。

碧南産ニンジンの特徴

- ・色やツヤがよく、形がきれい
- ・ニンジン独特のにおいが少ない
- ・甘みが強く、糖度は8～10度くらい

ニンジンにはβカロテンやビタミンが豊富に含まれており、抗菌作用や粘膜保護作用があり、美容と健康にとっても良いと言われています。ニンジンに含まれるβカロテンは、なんとカボチャやホウレンソウの倍。他にも高血圧の予防効果のあるカリウムや、便秘解消に効果のある食物繊維が含まれています。



農家直伝！へきなん美人おすすめの食べ方

美人の素サラダ



にんじんカルボナーラ



- ▼材料（2人分）
- | | |
|------------|------------|
| ニンジン…100g | 粉チーズ…25g |
| ベーコン…2枚 | 生クリーム…100g |
| にんにく…1/4かけ | 塩・黒胡椒…適量 |
| 卵…1個 | オリーブ油…大さじ1 |

- ▼材料（2人分）
- ニンジン…1本
 - ツナ…1缶
 - マヨネーズ…お好みで

パンにのせて
食べると
おいしい!

▼作り方

- 1 にんじんジュースを作った際に
でる搾りかす（※）をツナと和
える。
- 2 マヨネーズをお好みで加え味を
調える。

▼作り方

- 1 ニンジンピーラーでむく。
- 2 ボウルに卵を割り入れて粉チーズを加え混ぜる。
- 3 にんにくをみじん切りにする。
- 4 ベーコンを2cm幅に切る。
- 5 フライパンを熱してオリーブ油をひき、ベーコンを強火で炒める。
- 6 ベーコンがカリッとしたら、にんにくを加えさらに炒める。
にんにくがきつね色になったら生クリームを加える。
- 7 弱火でしばらく煮て、少しとろみがついたら、塩・黒胡椒をす
る。
- 8 7の中にニンジンを入れる。強火で手早くソースをからめて火
を止める。
- 9 すぐに2を加えて混ぜ合わせ塩・黒胡椒で味を調える。



※ジュースの搾りかす
を生産者は「美人の
素」と呼んでいます。
食品ロス削減につな
がるエコなレシピで
す。