

# にんじん

みんなの大好きなカレーやシチューに  
 よく入っているにんじん。和食、洋食、  
 中華と普段からよく使われ、給食でも使  
 われる回数が最も多い野菜です。私たち  
 が普段食べているものは西洋種で、旬が  
 春と冬の2回あります。生産量が多い  
 都道府県は、北海道、千葉県、徳島県。  
 体内でビタミンAになるβ-カロテンを  
 多く含まれています。β-カロテンは、  
 植物に存在するオレンジ色の色素成分  
 で、体内では必要に応じてビタミンAに  
 変換されます。昔からの東洋種のにんじ  
 んもあり、赤い紅色をした京都の「金時



にんじん」や、細長く  
 黄色い沖縄の「島にん  
 じん」が有名です。