

にんじん

旬 冬

和名：人参 学名：Daucus carota L. 英名：carrot

分類 セリ科ニンジン属

原産地 アフガニスタン



〔五寸にんじん〕

1 植物として

にんじんはセリ科の一・二年草です。

原産地はアフガニスタン北部の山岳地帯で、野生種の根は黄、赤、紫などの色をしています。そこから西に伝わった野生種が、中近東でにんじん垂種と交雑し、12世紀以降ヨーロッパに広がりました。17世紀頃にオランダで現在の西洋系にんじんの原型となるオレンジ色の品種が作られたとされています。

また、東に伝わったアフガニスタン野生種は、中国へ13世紀頃伝わり、そこで東洋系にんじんの原型がつけられました。日本へは16世紀に東洋種が中国経由で伝来し、その後、明治時代に西洋種が導入され、改良が進みました。

2 作物として

にんじんは、主根が肥大する直根の野菜で、移植を嫌うため種をまいてそのまま収穫まで栽培を続けます。

他の野菜と比べると発芽までの時間がかかり初期の生育が遅いため、栽培初期の管理が大切となります。また、「共育ち」といって、一つずつ種をまいて育てるのではなくまとめて撒くことで生長が促される野菜です。4~5葉となったら間引きをします。東洋種と一部の西洋種は、春先の低温にあたった後に温暖となって昼の時間が長くなると抽苔してしまうため、春まきができず、夏まきして冬に収穫されます。

主な産地は、冬にんじんが千葉県、夏にんじんが徳島県、秋にんじんは、北海道や高冷地と、産地を替えて一年を通して出回ります。秋まきのにんじんは、トンネル栽培で冬は保温して栽培され、また、春まきの秋にんじんは、「向陽2号」など抽台しにくい品種を使って冷涼な土地で育てられ収穫されます。

3 食材・商品として

にんじんは、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二つに分けられます。

東洋種のにんじんは黄色、紅色、紫色などがありますが、現在の主流の西洋種はβ-カロテンを多く含むオレンジ色のにんじんです。

京都を始めとした関西地方で多く出回り、お正月の料理などに使われる鮮やかな紅色の「金時にんじん」や、沖縄の「島にんじん」は東洋種です。

昭和30年代頃まで60cm以上にもなる長根のものが大勢を占めていましたが、現在は栽培しやすい西洋種の短根のものが主流となっています。

短根種は、丈の長さにより三寸、四寸、五寸などに分かれており、現在は五寸の品種が主流となっています。

※ 一寸は約3cm

主な

種類と特徴

五寸にんじん

「五寸にんじん」は根の長さが15~20cmくらいの円錐形をした西洋にんじんです。品種改良により甘味が強く、にんじん特有の臭いも少なくなっており、現在の主流の品種群となっています。



金時にんじん

長さは30cm程度で、国内に残っている東洋にんじんです。トマトにも含まれるリコペンを含み、紅色をしています。「京にんじん」とも呼ばれ、甘味が強く、肉質がやわらかい特徴があります。



三寸にんじん

「三寸にんじん」は、長さ10cm程度の円錐形の西洋にんじんです。早生品種で生育は早いですが、収量が少ないため、現在ではほとんど栽培されていません。



ミニキャロット

長さが10cm程度の小型の西洋種で、「ベビーキャロット」ともいいます。甘味が強く、にんじん特有の臭いも少ないため、皮ごと食べられます。スティックサラダや料理の付け合わせなどに使われます。



島にんじん

土壌条件から沖縄県のみで栽培される耐暑性強い品種で、古くから滋養食として利用されてきました。直径は2cm程度ですが、長さは30cmにもなり、黄色で甘味が強いのが特徴です。



葉にんじん

夏の葉物としてにんじんの葉を若いうちに収穫したものです。臭いも少ないため、おひたしや和え物、料理のあしらいなどに使われます。



紫にんじん

皮が紫色をしたにんじんで、中も紫色のものと、黄色のものがあります。一般的な西洋にんじんに比べ甘味が強いです。紫色は、アントシアニン色素が豊富に含まれているからで、色がきれいなのでサラダなどで彩りのある料理となります。また、加工用として市販の野菜ジュースにも使われています。



白にんじん

長さは20cm程で一般的なにんじんと比べると少し長めです。色は白色で、中心部まで白色をしています。にんじん独特の香りがなく、甘味が強いのも特徴の一つです。なかなかスーパーなどでは出回りませんが、産直などで販売しています。

大塚にんじん

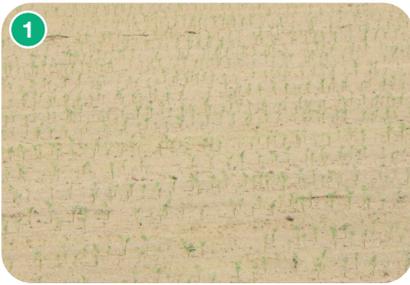
山梨県の市川三郷町大塚地区で栽培されているにんじんで、濃い鮮紅色で独特の風味と甘さがあり、太くて長く、収穫時には、80~120cmにもなります。大塚にんじんが長くなる理由は「のっぴい」と呼ばれる火山灰土が堆積した肥沃な土質によるといわれています。



根菜類 : 24 にんじん



畑からお店まで



1 播種後1週間のにんじんです。



2 にんじんは、「共育ち」といって密植で育てる方が生育が良い性質があります。本葉4~5枚になったら間引き作業をします。



3 播種後1カ月半のほ場です。



4 播種後3カ月半~4カ月で収穫時期を迎えます。



5 生育の確認のため試し掘りをします。



6 にんじん収穫機で収穫します。



7 収穫したにんじんはフレコンバックという大きな袋に入れます。



8 集出荷場に運び、洗浄して等級別に仕分けします。



9 個包装や段ボール箱に入れて出荷します。

栄養と機能性成分

POINT!

栄養価で野菜の優等生のにんじんは生でよし、炒めてよし。

にんじんは、緑黄色野菜の中でも α -カロテン、 β -カロテンの含有量がトップクラスです。特に、 β -カロテンは豊富です。 β -カロテンは、体内でビタミンAへの転換が最も効率よく進み、抗酸化性も強く、活性酸素の働きを抑制し、免疫力を高め、粘膜や皮膚を丈夫にするといわれています。 β -カロテンは皮の近くに多く含まれているので、皮をむかずに調理すると豊富にとれます。また、油と一緒に取ると吸収率が上がるので、炒め物にしたり、ドレッシングをかけたりして食べると効果的です。

そのほか、カリウムや食物繊維も含まれています。カリウムには体内の過剰なナトリウムを排出し、高血圧を予防する効果があり、食物繊維は便通の改善に効果がある上、血糖値の上昇をゆるやかにする作用があります。

動画
配信中

収穫から出荷までの動画が観られます!

Click!!

「にんじん」が届くまで



主な栄養成分



資料：日本食品標準成分表2020年版（八訂）

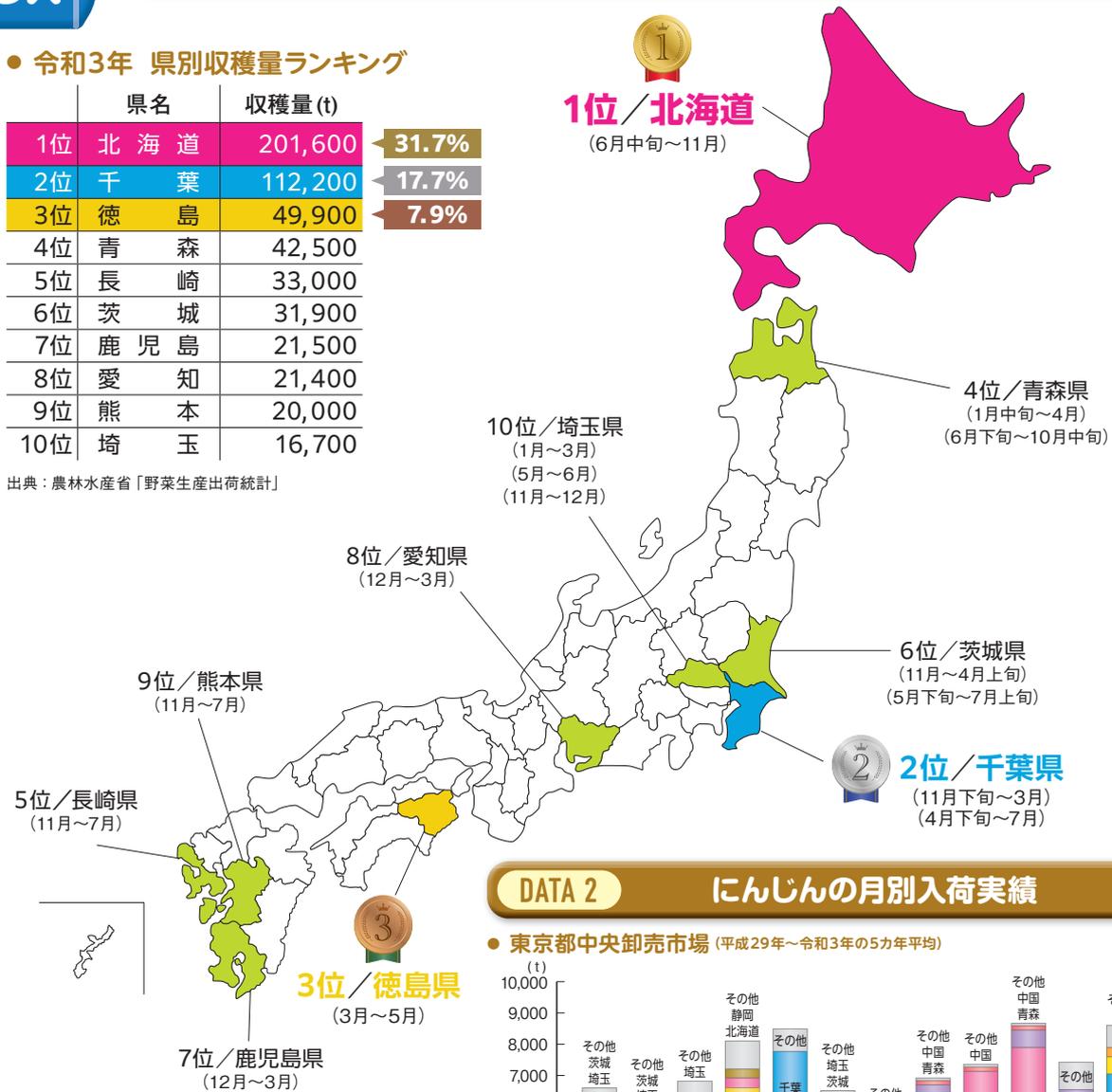
DATA 1

にんじんの主要産地と収穫量ランキング

令和3年 県別収穫量ランキング

| | 県名 | 収穫量(t) | |
|-----|-----|---------|-------|
| 1位 | 北海道 | 201,600 | 31.7% |
| 2位 | 千葉県 | 112,200 | 17.7% |
| 3位 | 徳島 | 49,900 | 7.9% |
| 4位 | 青森 | 42,500 | |
| 5位 | 長崎 | 33,000 | |
| 6位 | 茨城 | 31,900 | |
| 7位 | 鹿児島 | 21,500 | |
| 8位 | 愛知 | 21,400 | |
| 9位 | 熊本 | 20,000 | |
| 10位 | 埼玉 | 16,700 | |

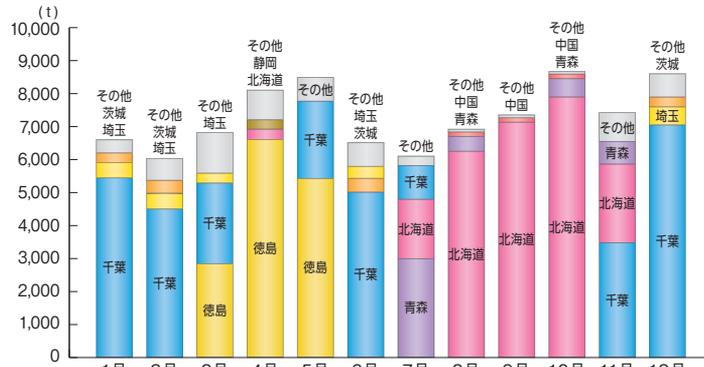
出典：農林水産省「野菜生産出荷統計」



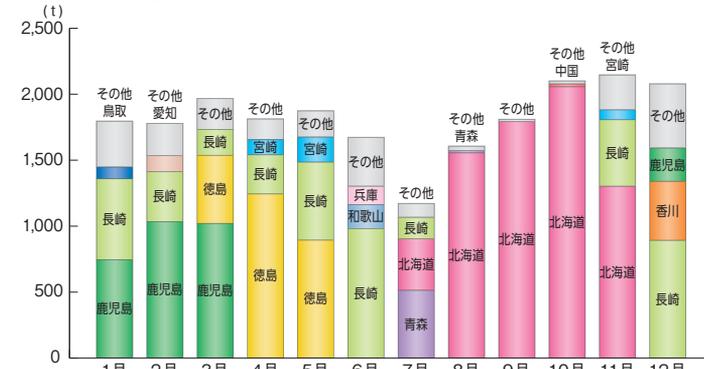
DATA 2

にんじんの月別入荷実績

東京都中央卸売市場 (平成29年～令和3年の5カ年平均)



大阪中央卸売市場 (平成29年～令和3年の5カ年平均)



DATA 3 にんじんの消費量

ひと月で1人あたり…

購入数量

231g

購入金額

68円

※総務省「家計調査」(令和元年～3年の3カ年平均)

ページ探

最新のデータが観られます!

「野菜マップ」

にGO!!

