

津南発

# 雪下にんじん

～来て観て・食べてみらっしょい～

日本一の雪と名水、そして清みきった空気のおかげ。

悠々の大地（ジオ）で育った津南野菜。

農家の愛情たっぷり、とびきり美味しいんです。



作:津南町野菜ソムリエの会



葉っぱが茂ったにんじん畑。秋刈り  
穫用と雪下にんじん用。秋刈り穫  
するか越冬するかの違い。

# 雪下にんじんで女子力が上がる!?

生産者さんたちのお母さんの肌はみんなきれいで若々しい!!

人参のなかには美肌つくりにかかせないビタミンAがたっぷり!!

「カロテン」聞いたことはあるでしょう?にんじんのダイダイ色の色素です。

あれはcarrot(キャロット)が由来にもなっているほどたくさん入っているの。

カロテンは体の中に入ると必要な分だけ**ビタミンA**に変わり、皮膚や粘膜を健康に保ち、

乾燥を防ぎ、病原菌からのバリアの役目を果たします。

他にも

- ・食物繊維でおなかスッキリ
- ・美しく艶々の髪の毛維持
- ・健康的なツメを作る
- ・妊婦さんと赤ちゃんに絶対不可欠な葉酸

不足すると...

- ・食べたいものが食べれない 口内炎
- ・何もやる気がおきない... 倦怠感
- ・手足のしびれやむくみなどの症状が出ることも...

## 雪下にんじんが誕生した経緯

1.今から50～60年位前かな... 津南でにんじんを作っている農家さんがいました。

2.秋、出荷する頃になって初雪... あれよ、あれよと言う間に雪がたくさん

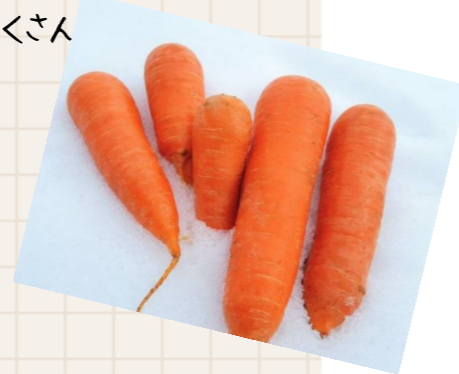
降ってきてにんじんは雪のなかへ...

3.春になって3mも5mもの雪が融けて「あのにんじん、どうなったんだろう...」

と掘ってみた。

4.畑から見つかったにんじんを2,3本持って帰って家方で食べてみた。

5.にんじんの青臭さもない、みずみずしい!!



## 「これ、フルーツみた～い!!美味しい!!」

その話が広がって津南町が生んだ「**奇跡のにんじん**」となりました。

「雪下にんじんは品種ですか?」「いつでも食べられますか?」

こたえはNo...

夏に種を撒き、そのまま刈り取らない状態で雪の中で越冬させて春掘り起こしたものを雪下にんじんと呼んでいます。だから春先しか食べられないのです。

数あるにんじんの品種の中でも、雪下にんじんに「向き、不向き」があるのです。

現在津南町では数種類の品種の雪下にんじんを栽培しています。

品種は ・ひとみ五寸 ・はまべに・クリスティーヌ紅徳 (こうとく) が主流です。

●豆知識● 秋に刈り取って、独自の方法で保存していたものには「雪中貯蔵」や「雪エネ熟成」などいろいろな名前がついています。

## 購入後は...

雪下にんじんは春、雪の下から出てきたにんじんです。

そのため温かい所は苦手...

そのまま常温に置いておくと成長を再開してしまうので通常のにんじんのようになってしまいます。

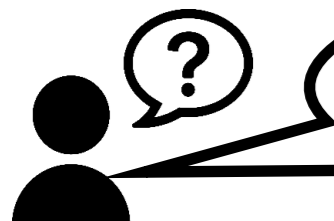
雪下人参の水気をしっかりキッチンペーパーなどで拭いてから乾燥を防ぐため新聞紙で包んで野菜室に立てて保存しましょう。

にんじんは土の中で立ったまま成長しているので、立ったまま保存するのが基本です。

食べきれないときは、細切りにして干しにんじんにし、

密封袋に入れておくといつでもすぐに使えて便利ですよ★

# 雪下にんじんの美味しさの秘密に迫る



雪下にんじんは、生でも食べられるし、普通のにんじんより甘く感じるのはなんでだろう

糖度計で計っても糖度が上がったわけではない...

甘味やうま味を感じるアミノ酸の一種のおかげ。(甘さは糖度だけでは決まりません)

香り良く感じるのも普通のにんじんと比べると香り成分が131倍になるため。

このおかげで青臭さは消え、リラックス効果、女性ホルモンの安定に繋がるそう。

それなのにビタミンCの含有量はほとんど同じだからすごい野菜!

「津南を代表する野菜」に納得!!だね!!

(県高冷地農業技術センターと県女子短大の研究より)

# 栄養士直伝の雪下にんじんレシピ

にんじんに含まれるカロテンは熱に強い脂溶性なので油と一緒に摂取するとなおよ◎

にんじんのかき揚げ。



玉ねぎを入れると更に甘味アップ!

鯛のもみじ焼き



鯛 60g × 4切れ

塩 少々 (鯛にまぶす)

★にんじんのすりおろし 100g

★マヨネーズ 40g

アルミホイルにオリーブオイルをひいて魚を並べる。

★を混ぜてかけトースターで10分ほど焼く。



雪下にんじん農家さん

## 雪下にんじんの目覚め (3月末～4月中旬)



↑雪が降りました。このまま越冬させると雪下にんじん。



3月中旬頃、火田にはまだ背丈以上の雪。火田までの道を町の委託で投雪機で飛ばします。



火田の手前までは行けるようになったのでここからは各自火田の除雪作業です。



重機を使ってある程度の雪をどかします。



今度は家庭用などの投雪機で飛ばす。あまり少なくするとにんじんに傷がつくのでプロの腕の見せ所。



最後は自然融を待ったり、炭を撒いたり、スコップでどかしたり...



雪に囲まれて手で掘り起こします。水分たっぷりてみずみずしいので乱暴に扱うとすぐにピキ!!と音を立てて割れてしまいます。赤ちゃんのように丁寧に扱います。



火田で葉の部分は切り落とし持ち帰って洗浄、選別、箱詰め。長い眠りから覚めそれはまるで宝石のようなのです。

★雪下にんじんは農家さんが手間をかけて栽培した超希少価値の高いにんじんなのです!!

つなん農産物応援♪  
★つなベジ公式★  
つなんの美味しいがたくさん!

