

# とっとりふるさと探検

毎月19日は  
食育の日



令和5年1月19日号

今月の「とっとりふるさと探検」は、砂地が広がる鳥取市賀露地区で

収穫された「にんじん」を紹介します。

## にんじん



賀露地区では、8月の終わりに種をまき、12月の初めに収穫を行います。2、3回ほど間引き（良い苗を残して他の苗を抜くこと）をして、追肥と土寄せを行います。

### 収穫の様子



収穫したにんじんは洗淨機で洗い、袋詰めをして出荷します。きれいになったにんじんは皮ごと食べられます。

### にんじんの栄養は？

目や皮膚の健康を保つ**カロテン**や、とりすぎた塩分を体の外に出す**カリウム**が豊富だよ！



TORI きゅうちゃん

### にんじんしりしり



材料（2人分）

- ・にんじん 1本
  - ・たまご 1個
  - A
    - ・しょうゆ 小さじ1
    - ・みりん 小さじ1
    - ・和風顆粒だし 小さじ1
    - ・サラダ油 小さじ1
1. にんじんを千切りにする。
  2. フライパンにサラダ油を入れ、にんじんがしんなりするまで炒める。
  3. Aとほぐしたたまごを入れて炒める。

★生産者のみなさんのイチオシの食べ方です。作ってみてね！



なっしちゃん



生産者の小林さん・浜谷さん・塩根さん

寒い時期に旬を迎えるにんじんは、甘みがありおいしいです。おすすめの食べ方は、サラダやジュース、炒め物です。一生懸命作っているの、おいしく残さずに食べてくださいね。

