


# 野菜ソムリエの『美味しい野菜のおはなし』

## Vol.18 緑黄色野菜といえばコレ！「人参」

2026年11月5日

こんにちは。「野菜ソムリエの八百屋KANOE」の白木です。
朝晩は少し寒いときもあり、ようやく秋の気配を感じるようになりました。長らく夏野菜が続きましたが、野菜も新しいものが出始めています。

これからの季節はたくさんの野菜が出回りますが、その中でも皆さんに馴染み深い野菜が「人参」。
当たり前のように料理には欠かせないものになっていますが、野菜ジュースの主要な野菜としても人参のオレンジ色がイメージできると思います。まさに緑黄色野菜の代表格となっています。βカロテンが豊富ということも何となく知っている方も多いと思いますが、カロテンの名前も人参の「キャロット」から由来しています。

人参はセリ科のため独特な香りがありますが、今は品種改良も進んでいて昔ほどクセのある香りがしないものが多いです。種類としましては主に西洋種と東洋種に分かれていて、普段食べているものはほとんど西洋種（五寸人参など）であり、東洋種はお正月のときに食べられる金時人参などがあります。

普段スーパーなどに並んでいる人参は農家さんが収穫時に洗っているので薄皮が落ちている状態なので特に皮を剥く必要がありません。それに皮のほうに栄養も多くあり甘味も強い傾向にありますので、店頭で選ぶときは芯の部分を見るのがコツです。芯が大きいと皮の部分（外側部分）が少なくなるので甘い部分が少ない状態です。なるべく芯の小さいものを選ぶと良いと思います。

調理に関していえば人参は油との相性が非常に良いのが特徴です。きんぴらなど炒め料理や天ぷらなども良いですが、生で食べるときもドレッシングにも基本的に油は入っていますしマヨネーズにも入っているので、サラダで食べるときも無意識に相性の良い食べ方をしている人も多いと思います。

馴染み深い野菜も少し意識して食べると、また違った美味しさを感じると思います。



野菜ソムリエの八百屋 KANOE
野菜ソムリエ上級プロ 白木浩二
北九州市門司区下二十町9-23
TEL：090-6635-9602
営業時間：火～木曜 10:00～14:00
ランチタイム 11:30～13:30
定休日：日曜・月曜・土曜・祝日

店舗Instagram

北九なびに
寄稿しています

## 特別クーポンチケット

# 惣菜小パック
# 1つサービス

おひとりさま1回・門司店舗限定
新鮮な状態で提供するため種類は限定となります。
画面または印刷したものを店頭でご提示ください。



有効期限:2026年12月8日
No.43272575