人参

人参は大きく中国伝来の東洋系と西洋系に分類されます。近年は収穫作業の効率性などから長根の東洋系よりも短根の西洋系品種が主流となっていますが、金時人参に代表される長根系も関西以西にかけて栽培されています。

品種としては「向陽２号」が 30 年近く栽培されているロングセラーで代表品種として知られています。この品種は、硬くて機械収穫が可能であること、選別や輸送に耐性があることから栽培しやすく人気があります。人参は冷たい気候を好むため、初夏は徳島県、秋は北海道、冬は千葉県と気候に応じて作られています。

人参にはカロテンを多く含まれています。特にβカロテンは抗発がん作用などで知られています。その他にも体内でビタミンＡに変換されやすく、バターソテー油炒め等で摂取することで効果が増すそうです。カレー、サラダなどでも美味しく召し上がれます。