

人参はバリエーション豊か
栄養豊富で奥の深い食材です

ブラックキャロット(フランス)

黒人参は、希少で入手が非常に困難な物でした。見たままの真っ黒い人参です。この黒さはアントシアニン色素や多量のポリフェノールの色です。健康食品としての知名度の方が高かったかもしれません。非常に甘さが引き立ちます。酸に反応させると、綺麗な赤紫色に。



金美人参・黄美人参 (茨城)

綺麗な色が食卓を飾る黄色人参。サラダやてんぷらにしても、そのままの色がお楽しみになれます。



パープルキャロット(フランス)

パープルと言えど、中身のオレンジ色が印象的なパープルキャロット。人気を集めている野菜です。紫色の野菜や果物に多く含まれるポリフェノールに抗酸化作用があると脚光を浴びています。



ホワイトキャロット(北海道 フランス)

白い色は、色素が他の食材に移りません。白を意識して使いたい時や、おとなしい色合いで食材を合わせて調理をしたい時などにいかがでしょうか。

