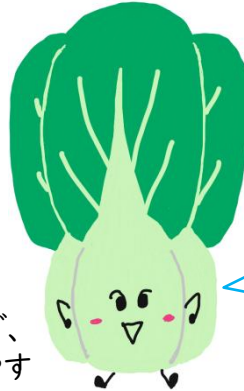


【チンゲンサイ】 青梗菜



10月の
おやさい

晩秋になって霜が降りると、凍らないように葉や茎に糖分を蓄えるから甘くて美味しくなるんだ!

◆どんな野菜?

日本で最も普及している中国野菜の一つで、種まきから約50日ほどで収穫できて育てやすいことから、中国野菜ブームの時に生産が急速に広がりました。

チンゲンサイは春と秋に旬を迎え、特に気温が下がってくる10月・11月頃に味がよくなるといわれています。小松菜や白菜などと同じアブラナ科の野菜です。

アクやクセがなく柔らかいので、炒め物、煮物、お浸しなど様々な料理に用いることができます。

◆チンゲンサイの仲間

【パクチョイ】

同じ仲間ですが、茎の色によって分類され、チンゲンサイが青軸なのに対し、パクチョイは白軸になります。

【ミニチンゲンサイ】

チンゲンサイをそのまま小さくした品種で、10cmほどのサイズです。とても小さいので切らずにそのまま調理して盛り付けることができ、見た目も食感も良いです。

◆栄養

★βカロテン…緑黄色野菜の仲間で、ピーマンの6倍ものカロテンを含んでいます。

★イソチオシアネート…アブラナ科の植物に含まれるツンとした辛み成分で、抗酸化作用があり、ガンの予防に効果があります。熱に強い成分なので、加熱しても失われません。

～中国野菜ブーム～

1972年に中国との国交正常化がされて文化の交流が進む中で、本格的な中国料理も入ってくるようになりました。1980年頃には中国野菜ブームが起こり、日本国内でも多くの野菜が栽培・販売されるようになりました。今ではよく食べられている野菜も、日本で普及したのは意外と最近の話なのです。

★代表的な中国野菜★

チンゲン菜・白菜・ニンニクの芽・空芯菜
ターサイ・香菜(パクチー)・マコモダケ
花ニラ・黄ニラ・紅芯大根

** アブラナ科の野菜 **

キャベツ・ブロッコリー・カリフラワー・カブ
小松菜・大根・水菜・からし菜・芽キャベツ
わさび・ケール・ルッコラ・クレソンなど



●●焼きチンゲンサイの ピーナッツたれかけ●●

●材料(4人分)

チンゲンサイ 2株
ごま油 小さじ2
〈たれ〉
ピーナッツ 1/2カップ 醤油 小さじ2
オスターソース 小さじ1 砂糖 小さじ1
おろしにんにく 小さじ1/2 酢 小さじ1

●作り方

- ① チンゲンサイは葉と茎に分けて切り、茎は根本を残したまま縦に4等分する。葉はざく切りにする。ピーナッツは粗くくだく。
- ② フライパンにごま油を熱してチンゲンサイの茎を入れ、中火でしっかり焼き色がつくまで焼く。葉を加えてしんなりするまで炒める。
- ③ チンゲンサイを皿に盛り、混ぜ合わせたたれをかける。

ナンプラー小さじ1を加えるとエスニックな味わいに。チンゲンサイはクセのない味なので、ベーコン・ツナ・干しエビなど、肉・魚介類など旨味のある食材とよく合います!