



写真・文・調理
 姫野 昭祐 野菜ソムリエ Pro.
 特産課ファーマーズマーケットさてかへな

旬の味^み緑^{りょく}通信

今月の野菜

チンゲンサイ

美味しい時期

3～5月、10月、11月(露地もの)

管内産地 大中など

分類 アブラナ科アブラナ属

原産 中国原産

ここで買えます！

きてかへな、

安土ええもん屋ほか

特徴

年中出回るチンゲンサイ、露地物が多く作られる春と秋が旬と言えます。アクやクセが少なく、茎は加熱してもシャキシャキしたよい歯ざわりが残る野菜で中華料理には欠かせない食材です。

栄養成分

一般的にはビタミンCやβ-カロテン、カリウムやカルシウムを豊富に含んでいます。



よいものを見分け方

葉の色が濃い緑色のものを選びましょう。葉に厚みがあり、株元付近がふっくらとしているものはじっくり生育しているのだから甘味があります。

長持ちさせるには

すぐ使わない際は乾燥しないよう濡れた新聞紙などで包み、ビニール袋などに入れ冷蔵庫の野菜庫に立てて保存します。

冷凍保存の場合、株元から丸ごと鍋で10秒程度塩茹でし、冷水に落とします。

冷めたら水気を切り、小分けにしラップなどで包み袋に入れ冷凍します。

食べ方

アクが少ないので、幅広く使えます。生のまま炒め物に使ってもOKです。強火で一気に火を通すようにしましょう。麺料理の具、肉や魚料理の付け合せにも。さつと茹でてからおひたしや和え物、漬物にも使えますよ。

味緑のレシピ

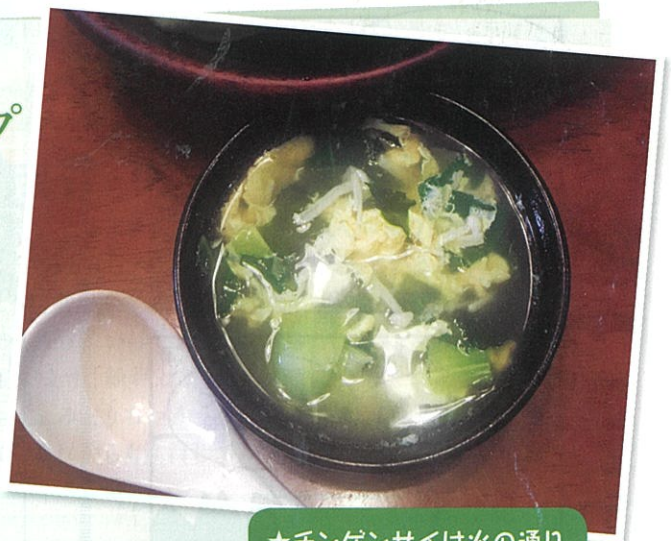
チンゲンサイの中華風スープ

【材料(4人分)】

チンゲンサイ…1株	中華だし…大さじ1
卵…1個	しょうゆ…小さじ1
ベーコン…1枚	塩・コショウ…少々
エノキ…40g	ごま油…小さじ1
乾燥わかめ…ひとつまみ	白ごま…少々
水…600ml	

【手順】

- 1 チンゲンサイをよく洗い、一口大に切り茎と葉を分けます。
- 2 ベーコン、エノキは細かくきざんでおきます。
- 3 鍋に切ったチンゲンサイの茎、ベーコン、水を入れ、火を付けます。
- 4 煮たってきたらチンゲンサイの葉、エノキ、わかめ、中華だし、しょうゆを入れます。
- 5 再び煮立ったら溶き卵をゆっくり鍋に回し入れます。
- 6 ごま油、白ごまを入れ、塩コショウで味を整えて出来上がりです。



★チンゲンサイは火の通りが早いので、煮すぎないように気を付けましょう。
 ★仕上げに水溶き片栗粉を回しかけるととろみのあるスープに。

