

青梗菜

チンゲンサイ



チンゲンサイは中国原産の結球しない白菜の仲間で、日本で最もポピュラーな中国野菜です。春と秋の穏やかな気候の時に露地物が多く出回ります。特に晩秋、気温が下がってきたころに味がよくなるといわれています。味が良くなるという意味で一番の旬かもしれません。

健康かわら版



第247号
令和5年11月

栄養

チンゲンサイは β -カロテン、ビタミンE・Cなどさまざまな栄養素が含まれ、また、カルシウム、鉄、カリウムなどのミネラル類も多く含みます。野菜の中でも高い栄養価を備えています。

●**鉄**………チンゲンサイに含まれる鉄は、非ヘム鉄という体内に吸収されにくい鉄ですが、たんぱく質・ビタミンCを含む食材と一緒に食べることで体内への吸収率が高まります。チンゲンサイにもビタミンCは含まれていますが、ビタミンCが豊富なパプリカやブロッコリー、じゃがいもなどと組み合わせると鉄の吸収率はさらに高くなります。

● **β -カロテン**… β -カロテンは体内でビタミンAとして働き、皮膚、粘膜を丈夫にして免疫力を高めます。抗酸化作用もあり、ガンや生活習慣病の予防に有効です。脂溶性なので、油で調理して摂取すると、小腸での吸収が向上し、また、ビタミンC、Eと一緒に摂ると、その効果が高まります。

●**カルシウム**………チンゲンサイのカルシウムを効率よく摂取するには、ビタミンDの豊富なきのこ類、クエン酸の豊富な梅干しなどと一緒に食べるのがオススメです。

青梗菜の仲間



チンゲンサイ(青梗菜)

一般的なチンゲンサイ。20~25cmほどの長さ。シャキシャキとした食感があります。主に中華料理に使用され、炒め物やスープ、煮物など幅広く使えます。



ミニチンゲンサイ

長さが10~15cmほどの小さなチンゲンサイ。見た目は普通のチンゲンサイと同じですが、葉も茎もやわらかめで、株のまま丸ごと調理することも可能です。約30日で収穫できるため家庭菜園として人気があります。



パクチョイ(白菜)

形はチンゲンサイに似ていて、茎の部分が白いのが特徴です。柔らかくクセがないので食べやすく、炒め物やスープ、煮物など幅広く使えます。



- 茹でる時は油を入れた湯で茹でると、熱湯の温度が上がって手早く茹でられ、一層色鮮やかに仕上がります。
- チンゲンサイはアツがないのでレンジを使うと短くなり、栄養の損失も防げます。



今月のレシピ

チンゲンサイの和え物

【材 料】(2人分)

チンゲンサイ……………1株
カニかまぼこ(またはちくわ)……40g
ショウガ(千切り)……………少々

A ポン酢……………大さじ1
マヨネーズ……………大さじ1
いりごま……………小さじ1
ごま油……………小さじ1/2



【作り方】

- チンゲンサイは2cm長さに切り、器に入れて、ラップを軽くかけ、600Wで1分30秒~2分レンジにかける。軽く絞り水分を取り、冷ます。
- カニかまぼこはほぐしておく。
- ボールにチンゲンサイ、カニかまぼこ、ショウガ、Aの調味料を入れて和える。

参考：「栄養成分の事典」新星出版社・みんなの野菜大辞典、まごころケア食 Webサイト