

今月のテーマは チンゲンサイ(青梗菜) です !!

チンゲンサイはアブラナ科アブラナ属の植物です。原産地は地中海沿岸からバルカン半島の高原地帯とされ、中国に渡ってから様々な品種へと分化していったそうです。日本には、1972年の日中国交回復のころに入ってきたと言われていいます。旬は8~11月です。

チンゲンサイの栄養

チンゲンサイには、**ビタミンA・ビタミンC・βカロチン**などのビタミン類、**カルシウム・鉄**などのミネラル成分、**食物繊維**が豊富に含まれています。チンゲンサイに含まれるミネラル類は、胸焼けや胃のむかつきなどに効くと言われていいます。さらに、チンゲンサイにはシミやシワの原因であるメラニンの生成を抑制し、肌や皮膚を若々しく保つ美肌作用も期待できるそうです。

選び方のポイント

- 葉が濃い緑色で、みずみずしくハリ、ツヤがあり、肉厚のものがよいでしょう。
- 根本が太く張り出しているものがよいでしょう。



調理のポイント

- 葉と茎で火の通りが異なるため、葉と茎は別々に切り分けて茎から調理し、後から葉を調理すると良いでしょう。
- 炒めるときは、シャキシャキ感が残るように、手早くさっと炒めましょう。
- 茹でるときは、塩と油を少々入れると、色・風味がよくなります。
- アクやクセがないので、どんな料理にもぴったりです!!

おいしいごはん! チンゲンサイのクリーム煮

材料(2人分) : チンゲンサイ…2株 シメジ…1/2株
ベーコン…3~4枚 塩・こしょう…少々 鶏がらの素…小さじ2
牛乳…100cc 水溶き片栗粉…少々

- ① チンゲンサイは、食べやすい大きさに切り、葉と茎に分けておく。シメジは石つきを切り落とし、ほぐしておく。
- ② 油をひいた鍋で、一口大に切ったベーコンを炒める。そこに、チンゲンサイの茎、しめじを入れ炒め、しんなりしてきたら葉を入れさっと炒める。
- ③ 塩・こしょう・鶏がらの素、牛乳を加えて一煮立ちしたら、水溶き片栗粉を回し入れとろみが出てきたら、出来上がり!!



チンゲンサイのシャキシャキ感がとても美味しいですよ★ パスタにからめて食べるのも、おススメです!!