



5月からが旬の青梗菜（チンゲンサイ）について

青梗菜はアブラナ科アブラナ属の青菜系の野菜で中華料理の代表的な野菜の1つです。和名はタイサイと言います。

青梗菜は中国由来の野菜で日本に広まったのは日中国交回復後の1972年昭和47年以降とされています。

春から秋まで栽培することが出来る野菜です。

【青梗菜の栄養】強い抗酸化作用がありガンや生活習慣の予防が期待できるβカロテンが豊富です。葉酸やビタミンCの他カルシウム、鉄分、カリウムなどミネラルも多く含まれます。青梗菜の栄養素は加熱しても損失が少ないのが特徴で、油との相性も良いため、炒め物にするとβカロテンの吸収が良くなります。

アクやクセがあまりないので、電子レンジ加熱にも向いています。

【青梗菜の保存方法】

〈冷蔵〉葉の部分がしなびやすいので湿らせたキッチンペーパーで包み保存袋に入れて冷蔵庫で立てて保存するとよい。保存期間5日程度。

〈冷凍〉生の青梗菜の保存方法：使いやすい大きさにカットし水できれいに洗ってキッチンペーパーなどで水気を拭き取る。フリーザーバッグに入れて保存。保存期間3週間

※解凍方法：解凍してしまうと水が出てシャキシャキ感が失われます。炒め物や煮込み料理に使うときは凍ったまま使用しましょう。

【レシピ】

青梗菜とベーコンのコンソメスープ

〈材料〉

青梗菜…1束

ベーコン…5枚(50g)

水…600ml

顆粒コンソメ…4.5g

塩・コショウ…適量



- ① 青梗菜を茎と葉に分け、茎は2cm幅、葉は5cm幅に切る。
- ② ベーコンは2cm幅に切る。
- ③ 鍋に水を入れ沸騰したら中火で、青梗菜の茎、顆粒コンソメを加え2分茹でる。
- ④ 青梗菜の葉とベーコンを加え1分茹でたら火を止め、塩・コショウで味付けする。
☆シャキシャキ感を残すためにも少ない時間でさっと茹でるのがポイントです。