

## 緑5 チンゲンサイ



### チンゲンサイの特徴

アブラナ科に属し、タイサイの仲間です。中国が原産地です。緑黄色野菜に分類され、クセがないのでどんな料理にも合います。露地栽培と施設栽培により、年中安定して出荷されています。塩と油を入れて茹でると、つやや風味がよくなり、栄養的にもカロテンの吸収がアップします。

### 栄養成分

ビタミンC、ビタミンA（カロテン）などのビタミン群、鉄、カルシウム、リンなどのミネラル成分、食物繊維を豊富に含んでいます。カロテンは活性酸素の働きを抑制するので免疫力を高め、がん予防や、風邪の予防に効果的です。

### ◆ 100g 当たりの栄養価

エネルギー	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	β-カロテン	ビタミンB1	ビタミンC	食物繊維
9kcal	2.0g	260mg	100mg	1.1mg	2000μg	0.03mg	24mg	1.2g

## からし和え



### 2人分の材料と下処理

チンゲンサイ 200g…4cmに切り、下茹でする  
砂糖 小さじ1弱  
しょうゆ 小さじ2  
練りがらし 適量

### 作り方

- ①茹でたチンゲンサイが冷めたら軽く絞る。  
(水にはさらさない)
- ②練りがらしとしょうゆ、砂糖を合わせる。
- ③②にチンゲンサイを入れ、混ぜ合わせる。

### コメント

茎と葉の部分をわけて茹でると彩りもよいでしょう。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
24kcal	286mg	1.2g	1.0g

### 保存方法

水分を含ませた新聞紙に包み、ビニール袋に入れて、冷蔵庫の野菜室に立てて保存すると、1週間程度日持ちします。

### 選び方

チンゲンサイは葉の色が濃緑色で、葉の軸が短めのもので、密に葉が付いているものを選びましょう。葉に厚みがあり、株の根元付近がふっくらとしているものの方が甘味があります。

### チンゲンサイを使った料理

中華ではお馴染みの野菜で炒め物によく使われています。バターソテーやパスタの具、魚料理の付け合せにも使われます。和風料理では、お浸しやあえ物にしてもおいしいです。さっと茹でて、あんかけの具や、ラーメンなどの汁物のトッピングの具材にも向いています。

## 梅肉和え



エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
18kcal	310mg	2.0g	1.6g

### 2人分の材料と下処理

チンゲンサイ 160g…4cmに切り下茹でしておく  
 えのきたけ 40g…下から1.5cm程切り落とし、2等分に下茹でする  
 梅肉 10g  
 調味料 しょうゆ 小さじ1 みりん 小さじ1/2

### 作り方

①調味料に梅肉を入れ、水切りしたチンゲンサイとえのきたけを和える。

#### コメント

梅肉は、練り梅肉でも梅干しの種を取りたいたのものを使用してもよいです。

## きのこ入りソテー



エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
52kcal	440mg	2.6g	1.1g

### 2人分の材料と下処理

チンゲンサイ 200g…茎と葉に分け食べやすい大きさに切る  
 エリンギ 40g…さっと洗い縦半分にした後、薄切り  
 まいたけ 40g…さっと洗い、手でちぎる  
 ごま油 小さじ1  
 オイスターソース 大さじ1 酒 小さじ1

### 作り方

①フライパンにごま油を入れ、熱くなったら、チンゲンサイの茎、きのこ類、葉の順番で強火で炒める。  
 ②オイスターソース、酒を入れ再度炒める。

#### コメント

強火で短時間に仕上げるのがコツです。

## ケチャップ炒め



エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
139kcal	372mg	1.4g	1.4g

### 2人分の材料と下処理

チンゲンサイ 200g…茎と葉に分け食べやすい大きさに切る  
 粗挽きウィンナー 60g…ななめうす切り  
 オリーブ油 小さじ1(サラダ油でも可)  
 調味料 しょうゆ みりん 各小さじ1  
 ケチャップ 大さじ1 こしょうはお好みで

### 作り方

①フライパンにオリーブ油を入れ、粗挽きウィンナー、チンゲンサイの茎、葉の順に炒める。  
 ②チンゲンサイにつやが出で、火が通ったら、調味料と好みでこしょうを加える。

#### コメント

彩りに赤ピーマンやにんじんを使用するとよいでしょう。