

おいしいのおと

チンゲン菜

ターサイなどと並ぶ代表的な中国野菜。青軸パクチョイとも呼ばれ、葉柄は幅が広く緑色で、葉色は淡緑色。暑



さに強いので、葉物が少ない夏場の貴重な供給源になっています。生食でもゆでても食べられますが、油との相性がよいので手早く油で炒めた食べ方が一般的です。クセがなく煮崩れしにくいので、幅広い料理に使われています。

●成分 カロテンが豊富。ビタミンB1、B2、ビタミンCも多い。ミネラルではとくにカルシウムが多く、鉄分や食物センイも豊富に含まれている。

●効能 カロテンは皮膚の粘膜を強め、ビタミンCとの相乗効果で風邪予防、肌荒れ防止、ガン予防に有効。カルシウムが精神を安定させ、骨粗鬆症の予防にも有効。食物センイが便秘を解消、チンゲン菜の食物センイはとくに脂肪と結合する力が強く、悪玉コレステロール形成を防止する。

●選び方・保存法・効果的な調理ポイント

▽ビタミン類の損失を防ぐには、調理は強火で手早くする。

▽ゆでる時に油を少々加えると、色が冴え、カロテンの吸収がよくなる。

▽煮崩れしないので、炒め物や煮物、スープに向く。

▽葉の色が鮮やかでみずみずしく、茎が肉厚なものを選ぶ。

▽湿らせたキッチンペーパーで包み、ビニール袋に入れて野菜室で保存する。

青梗菜のお揚げの和風おひたし

青梗菜（チンゲンサイ）といえば、中華料理というイメージがある方も多いと思いますが、実は和風や洋風にも使いやすい野菜です。青梗菜に含まれているベータカロテンは、体内でビタミンAに変換され、皮膚や粘膜、目の健康をサポートしてくれます。また、抗酸化作用やメラニン生成を抑える働きがあるビタミンCや、血行改善や動脈硬化の予防もサポートするビタミンEも豊富に含まれています。



This month's recipe

監修…管理栄養士 高木陽子
管理栄養士として病院で病院食の管理指導を行った後、エステへと場所を移し、顧客の栄養管理やダイエット中のレシピなどを提案。現在はその知識をいかしたコラムを執筆するとともに、栄養にまつわる記事の監修を行っている。

材料(2~3人分)

- 青梗菜(チンゲンサイ) 2株
- 油揚げ 30g
- 調味料
- だし汁 150ml
- 醤油 大さじ1½
- みりん 大さじ1½
- 酒 大さじ1½
- 赤唐辛子小口切 少々
- すりおろし生姜 15g

作り方

- ① 青梗菜を洗い、一口大に刻んで耐熱ボウルに入れる
- ② ふんわりラップをして、600Wのレンジで1分半加熱
- ③ 油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、細切りしておく
- ④ 鍋に調味料を合わせて煮立て、赤唐辛子とすりおろし生姜を加えてひと煮立ちさせる
- ⑤ 煮立った調味料に油揚げと加熱した青梗菜を加え、全体に味がなじむ程度にさっと煮たら火を止め、器に盛り付けて完成

