

「チンゲンサイ」について

平成 30 年 10 月 19 日
北空知圏学校給食センター



今日のスープにチンゲンサイが入っています。まろやかな甘味を味わってみてくださいね！

「チンゲンサイ」は、中国野菜の一つで、加熱するとまろやかな甘味とシャキシャキ感があり、炒め物やスープなどさまざまな料理に使われています。

年中出回っていますが、秋から冬（9月～1月）が旬です。

チンゲンサイは漢字で「青梗菜」と書きますが、梗（軸・茎）が青い菜という意味があります。

栄養成分は、カロテン、ビタミンC、Eなどが豊富に含み、抗酸化作用のあるビタミンCも入っているので、これらの相乗効果で免疫力を高めたり、風邪やがんの予防などに効果が期待できます。カロテンは油と一緒にとると吸収が良くなり、炒め物にすると効果的です。

チンゲンサイの見分け方（選び方）

茎（^{ほがら}葉柄）の幅が広く肉厚で、きれいな淡緑色のもの。
また根元にかけて丸みがありツヤがあるものを選びましょう。
葉が緑色でみずみずしく、張りのあるものが良い品です。変色や枯れがないかもチェックしましょう！

