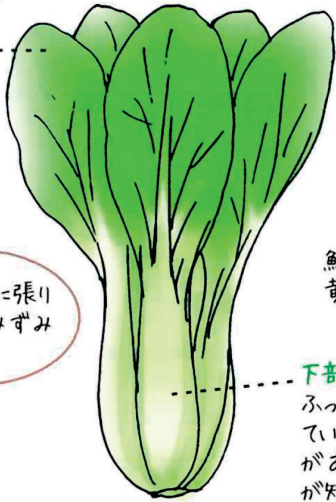


見分け方

上部

葉は美しい淡緑色で肉厚の葉の幅が広く、密に付いている葉脈がはつきりしている



NG

鮮度が落ちて黄色く変色する

下部

ふっくらみを帯びているつやと張りがある葉の軸が短い



全体的に張りがありみずみずしい

保存方法

冷蔵保存

湿らせたペーパータオルまたは新聞紙で包み、ポリ袋に入れるからップして、冷蔵庫の野菜室で保存



葉野菜の中では日持ちしやすいけど、できるだけ新鮮なうちに食べよう

長期保存する場合

冷凍保存
軽くゆでて、しっかり水を切り、小分けにする

↓ クロスワードのご応募や感想などはこちらまで! ↓

お手数ですが
所定の郵便
料金の切手をお
貼してください

0 3 6 0 1 0 3

平川市本町北柳田 23-8

JA津軽みらい
広報係 行

ご住所 〒 -		
ふりがな		
お名前		
年齢	性別	電話番号
	男・女	() -

皆さまからいただいたハガキは「読者の声」コーナーで紹介しています。掲載された場合、氏名などを載せても差し支えないか希望を取ります。どちらかに○印をつけてください。

氏名希望 ・ イニシャル希望



チンゲンサイのプロフィール

【分類】アブラナ科アブラナ属
【原産地】中国
【おいしい時期(旬)】通年(露地物は春・秋)
【主な栄養成分】
β-カロテン、ビタミンC、カルシウム、
イソチオシアネート、カリウム、
ビタミンKなど



楽しみ方・食べ方のコツ

和洋中、癖がなく幅広いメニューに!
優しい甘味とシャキシャキの食感

炒め物や煮込み、おひたし、あえ物、スープなど



中華料理

中華風の炒め物やクリーム煮、あん掛けなどは定番



栄養成分が流れ出るのを防げるよ

色鮮やかに仕上げるコツ

塩を振って油で炒め、その後熱湯で湯通しをして水を切るとうまい



ゆで方

沸騰させた熱湯の中に、根元部分を先に入れ、葉全体を入れてゆでる。食感や栄養価が損なわれてしまうため、ゆで過ぎに注意



ゆで時間は用途により異なるが、ゆでてからそのまま食べるおひたしやあえ物の場合はしっかりゆで、冷凍する場合、また炒め物・汁物などさらに加熱する場合は硬さが残るようにさっと短時間でゆでる



ゆで上がったらすぐに冷水中に落とし、冷ましてからよく水気を切って軽く絞って使うと、色と食感が生きる

栄養を生かした調理法

高温でサッと炒めることで、熱に弱いビタミンCの損失を最小限に。油に溶けやすいβ-カロテンを、油と一緒に効果的に摂取!



油との相性が抜群

油で炒めると色鮮やかになりつやも加わる。時間がたっても退色しない。栄養も効率良く摂取できる

