

チンゲン菜



チンゲン菜は、ハウス栽培によって年間を通して市場に出回っていますが、本来の路地物の旬は秋から冬にかけてです

チンゲン菜にはβ-カロテン、ビタミンC、カルシウム、鉄、食物繊維が豊富に含まれています。なかでも、**β-カロテン**や**ビタミンC**は、免疫力を活性化し、風邪を予防する効果があります。気候の変化で体調を崩しやすいこれからの季節にぴったりの野菜です

調理のポイント



- 🔪 アクがないため下茹で不要
- 🔪 油との相性の良さを生かす
⇒油で炒めると色つきが良くなるだけでなく、
ビタミンの吸収率がアップ
スープにする場合には、ごま油を活用すると
風味も良くなる
- 🔪 茎と葉で火の通りが違うため、茎には十字に
包丁を入れる
- 🔪 しゃきしゃきとした歯触りを楽しむためには
小さく切りすぎない