

# 旬は今！ 秋の緑黄色野菜

チンゲンサイ

# 青梗菜



近年は、ハウス栽培などの発達により通年出回る野菜ですが、出荷量が多いのは気候が穏やかで露地栽培が盛んになる春と秋。

特に秋は冷え込みにより味がギュッと引き締まり、最も美味しい季節です。

段々と冷え込むこの季節に青梗菜を使った中華料理で身体を温めてはどうでしょうか。



## 乾燥肌の方にもおすすめ！秋のお役立ち野菜

### 驚きのベータカロテン量

青梗菜にはピーマンの約6倍のベータカロテンが含まれています。

ベータカロテンは体内で必要に応じてビタミンAに変化し、皮膚や粘膜の健康を保ち、肌のカサカサを防ぐ役割があります。

また、目の関わりも深く、眼精疲労などにも効果があるとされています。

更に、ビタミンCも多く、免疫力を高め風邪予防にも効果的！季節の変わり目にぴったりの野菜です。

## 青梗菜の調理法

### 驚異の下茹で

下茹でをする場合は、沸騰した水1Lあたりに20gの塩（大きじつつぷり1）を加え、肉厚な根もとの部分を先に浸してから葉の部分を使います。

茹であがったらすぐに冷水を使って冷まし、水気を切り軽く絞って使います。

下茹での後、熱を加える場合は、茹で時間は10秒程。

熱を加えずお浸しなどにする場合は、根もとを20秒、その後全体を30秒程。

### 炒め物にはそのまま

ほとんどアクが出ませんので、炒め物にする場合は生のまま使って大丈夫です。

### 肉や油とも好相性

青梗菜は、味だけでなく、栄養面でも肉や油と相性バツグン！肉は葉酸の効果を最大限まで引き出し、油はビタミンの吸収効率を高めます。

