

# ベジシャス

～野菜の旬+ビゲーション～

第43号 平成26年7月

今月の特集は**ちんげんさい**です♪

中国野菜のうち、日本で最もポピュラーな野菜である、ちんげんさい！

本場中国でのちんげんさいの生産量は、青菜全体の生産量のうち約6割を占めているといわれています。

ちんげんさいはアクが少なく、柔らかいので、下ゆで無しで調理をすることができます。

油を入れたお湯で茹でると、熱湯の温度が上がって手早く茹でることが出来、より色鮮やかに仕上がります。

ビタミンCやカロテンがたっぷり含まれているので、夏風邪予防にも効果的です♪

○産地潜入ルポ 平成26年6月19日(木) 静岡県磐田市の角田茂巳さん(60歳)の圃場に伺いました。

## ★ちんげんさいの収穫作業！

角田さんは、ちんげんさいを周年栽培しています。夏場は、播種から定植まで13～15日、定植から収穫まで20～25日かかります。冬場は夏場の2倍程度、成長に時間を要するそうです。

直接手で引き抜きます。

根っこをナイフで切って…

おしりの部分が綺麗になりました！  
この後、規格ごとに分けて、集荷場に持ち込みます。

角田さんは、JA遠州中央のとときめき野菜部会(ちんげんさいをはじめとする中国野菜の部会)の部会長を務められています。

22歳の時に就農し、当初は果樹を中心に栽培していましたが、昭和63年頃からちんげんさいの栽培を始めました。現在はちんげんさい20aの他、米、だいこんやキャベツ等を栽培しています。

角田さんの圃場で使用している水は、微酸性電解水です。微酸性電解水には殺菌効果があるため、殺菌剤の代わりとしても活用しています(水以外の殺菌剤は一切使用していません)。食品添加物としての指定も受けているので、口に入れても安全です。「安心安全について、日本の農家はとても気を使っていますので、皆さまに国産野菜をたくさん召し上がってほしいです」と、語ってくださいました。

## ★小さくて可愛い、黄色い花を発見！

店頭に陳列されているちんげんさいは、花が咲く前に収穫されたものです。花を咲かせるために茎が伸びてしまうと、商品価値がなくなってしまうため、出荷することができません。

ちんげんさいは暖かくなる春先に花をつけたがるので、冬の終わりから梅雨前にかけての栽培が特に難しいそうです。以前は、春先に全てのちんげんさいが花をつけてしまい、圃場まるごと出荷できなかったこともあるそうですが、品種改良により、だいぶ改善されたそうです。

左側のちんげんさいは、花をつけたものです。花がつくと、茎が縦にも横にも広がってしまい、ちんげんさいの特徴である、丸いシルエツトがなくなってしまいます。残念ながら出荷できません。

右側のちんげんさいは、花をつける前のものです。茎がギュッと詰まっています、◎です！

# 【ちんげんさいのかに玉井】

これからの季節に利用することが多くなる「めんつゆ」で作る、調味料要らずのお手軽料理！葉と茎で食感の違うちんげんさいを、十二分に楽しむことができます♪



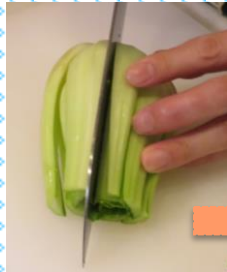
油を使わずローカロリーなので、カロリーダウンしたい時にもピッタリ♪

## 〇ちんげんさいのかに玉餡かけ(1人分)

- ちんげんさい 1~2本
- かに缶 小1/2缶
- 卵 1個
- めんつゆ 1/2カップ
- 片栗粉 } A 大さじ1/2
- 水 } 大さじ1/2

① 卵はといておく。Aは混ぜ合わせて、水溶き片栗粉を作っておく。ちんげんさいは、茎と葉に分け、茎はくし切り、葉は2~3cm幅に切る。

葉はこのように切ります。



根元が繋がっているため食べやすく、見た目も華やかです。

② 小さめのフライパン(又は浅い鍋)に、めんつゆを入れて煮立たせ、ちんげんさいの茎、葉の順に入れて、蓋をして煮る。



③ かにを汁ごと加え、水溶き片栗粉を加えて一煮立ちさせ、卵を入れてすぐ火を止め、蓋をして余熱で卵に火を通す。ご飯の上に乗せて、完成！

**アレンジ**  
井にしないで、おかずとして食べても美味しいです♪



完成



【レシピ担当】  
つるさき ひろみ(レシピクリエイター)

公式サイト: <http://hironomi-tsurusaki.com/>

日本野菜ソムリエ協会講師/料理教室主宰

シンガポールに4年間居住。その折に中国家庭料理を学ぶ。野菜ソムリエやワイン・エキスパート等様々な資格をもつ。農産物を通じた地域の活性化にも精力的に関わっており、各地の名物料理等のレシピ開発に多数携わる。

## 〇静岡県産ちんげんさいは、順調に生育しています！

JA遠州中央管内では、ちんげんさいを周年で栽培しています。現在、順調に生育が進んでいますが、ちんげんさいは暑さに弱いため、これから夏場にかけては辛抱が必要な時期なのだそうです。

新鮮なちんげんさいは、生で食べることもできます。クセが少なく、調味しやすいちんげんさいを、是非ご賞味ください！

【野菜の需給・価格動向レポート】 [http://vegetan.alic.go.jp/vegetable\\_report.html](http://vegetan.alic.go.jp/vegetable_report.html)

【おすすめ野菜】 [http://vegetan.alic.go.jp/vegetable\\_osusume.html](http://vegetan.alic.go.jp/vegetable_osusume.html)

〇次号は「夏はくさい」の産地情報をお届けします。

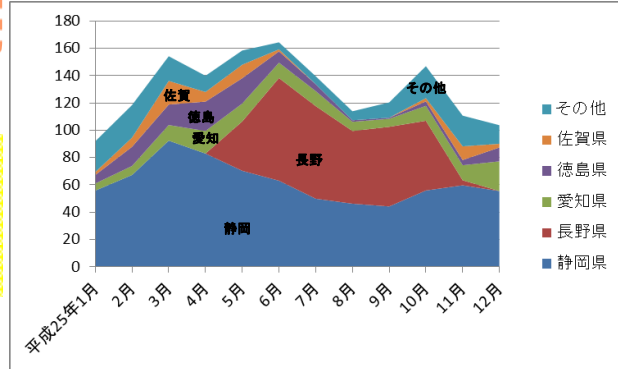
### ■編集後記

- 日々研究開発を行いながら、安全で美味しいちんげんさいを栽培されているとのこと、産地の頑張りに感銘を受けました。ビタミン供給源として、皆さんも美味しくいただきます！(N.K)
- ちんげんさいの茎の切り方は、目から鱗でした！丸いおしりをもつちんげんさいにしかできない切り方ですので、とてもオススメです。(H.H)

### ■取材協力

- JA遠州中央
- 当誌面におけるすべてのコンテンツは、当機構が著作権その他の一切の権利を有します。
- 転載、引用する場合は右記、事務局までご連絡ください。

(単位:t) 大阪中央卸売市場におけるちんげんさいの産地別入荷量の推移



資料: 農畜産業振興機構「ベジ探」  
原資料: 大阪府中央卸売市場、大阪市中央卸売市場「市場月報」

■発行元: 野菜需給協議会・独立行政法人農畜産業振興機構  
電話: 03-3583-9478 FAX: 03-3583-9484

■野菜の疑問、質問、解決します！  
疑問、質問を募集しております！  
こちらまでご連絡ください！

[vegeciou@alic.go.jp](mailto:vegeciou@alic.go.jp)

