

ミネラル、ビタミン豊富なチンゲンサイを作ろう

JA富農振興課 千葉 行雄

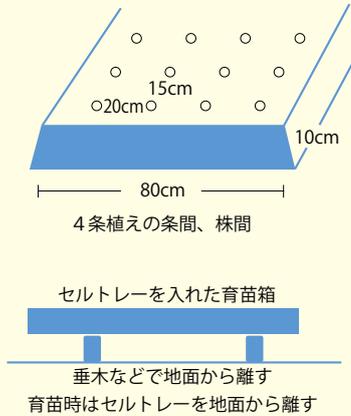
チンゲンサイは、体菜やシャクシナとも呼ばれ、1970年代の中国野菜ブームの頃から一般に普及し始め、今ではすっかり日本に定着したアブラナ科の中国野菜の一つです。同じような姿で葉柄部が白いものをパクチョイと言います。パクチョイに比べると生育期間が短く、低温に対する反応がやや鈍く、董立ちしにくい特徴があります。

カリウム、カルシウム、鉄などのミネラル類やカロテン、ビタミンC、Kにも富む緑黄色野菜で、中華料理にはもちろんのこと、歯切れが良く煮くずれしないため、鮮やかな緑色と相まって、油炒め、煮物、和え物や汁ものの具など和食にも幅広く利用されています。

チンゲンサイは、生育適温が20℃前後で春から秋まで栽培できますが、発芽地温が20～25℃のため、露地への直播では6月～8月下旬が適期です。2～3回に分けて播種すると長期間収穫できますが、暑くなると虫害が多くなるので注

意してください。

育苗して苗を植える場合は、128穴のセルトレーに1穴当たり3～4粒ずつ播種し、本葉2枚頃に1本立ちにし、本葉3～4枚の苗を畑に植えます。播種後セルトレーを垂木などで地面から5cm以上離してください。セルトレーの下を空気が通ると根がポットの中に止まり、苗が取り出しやすくなります。涼しい気候を好みますが、董立ちしにくいとはいえ、春播きで低温にあうと董立ちするので、極端な早播きは避けてください。



前作がアブラナ科以外の畑で、水はけ、風通しの良い場所を選び、

平方メートルあたり焼成苦土石灰100g (またははてる炭カル150g)、堆肥2kg、野菜用配合肥料100gを施用。耕起後、幅80cm、高さ10cmのベッドに黒マルチかムシコンマルチ(アブラムシ予防効果が期待できる)を張り、条間20cm、株間15cmに直播か4条植えとします。直播の間引きは本葉2枚頃に2本立ちにし、3～4枚頃に1本立ちとします。ネキリムシ対策が必要です。

害虫は、アブラムシ、青虫、コナガ、ハモグリバエなどで、寒冷紗や不織布などによるトンネル被覆を行って防除すると良いでしょう。植え付け20～30日後に追肥用化成肥料を平方メートル当たり30～40g程度、あるいは灌水を兼ねて液肥を追肥して肥料切れを防ぎます。

播種後50～55日が収穫の目安となります。葉柄の下部が膨らみ葉が厚くなってきたら収穫期です。草丈20cm、株元の直径が4～5cmのものから順次収穫します。

かんたんRecipe

ショウガでぽかぽか チンゲンサイのクリーム煮



- チンゲン菜は根を切り、バラバラにして土を良く洗い流し、大きめに切る。ベーコンは1cm幅に切る
- 深いフライパンまたは鍋にオリーブオイルを熱し、ベーコンを炒める。焼き色がついたらチンゲン菜を加えてしんなりするまで炒める
- ②にAを加えて沸騰させたら牛乳を入れ、沸騰する直前で弱火にして約2分煮る
- 塩コショウで味を調え、Bの牛乳で溶いた片栗粉でとろみをつけ、クルトンを散らす

〈材料〉4人分

チンゲン菜	500g
ベーコン	4枚
水	200ml
A 鶏がらスープの素	小さじ2
ショウガみじん切り	小さじ2
牛乳	400ml
B 片栗粉	大さじ2
牛乳	大さじ4
塩コショウ	少々
オリーブオイル	大さじ2
クルトン (お好みで)	適量



野菜ソムリエプロ 木村 千恵美さん



豆知識 チンゲン菜は抗酸化作用のあるβカロテンや、塩分を排泄するナトリウム、カルシウム等を豊富に含んでいます。カロテンは油と一緒に摂取すると吸収率が高まります。



大地の恵み de
クッキング

こしえる母さんの



平泉町平泉
菅原 フミコさん

ピーマン味噌饅頭

- ① こうじにしょうゆ、酒を加えて一晩かけて戻す
- ② ピーマンは種を取りみじん切りにする
- ③ ①に②、砂糖、トウガラシのみじん切りを加え中火にかけ、焦がさないように混ぜながら煮詰める
- ④ 小麦粉とタンサンを混ぜふるいにかける
- ⑤ ④に水を加えて耳たぶくらいの固さになるようにこねる
- ⑥ ⑤にサラダ油を加え全体になじむように混ぜ、4時間ねかせる
- ⑦ ③のピーマン味噌と⑥の生地を30等分し生地でピーマン味噌を包み、強火で15分蒸す



材料 (30個分)

- ピーマン 200g
- こうじ 200g
- 砂糖 200g
- しょうゆ 300ml
- 酒 100ml
- トウガラシ 少々
- 小麦粉 400g
- タンサン 大さじ2
- 水 400ml
- サラダ油 小さじ1

【一口メモ】

- ・ ピーマン味噌は調味料の量を調整し、好みの味に仕上げてください。
- ・ 生地の硬さが耳たぶくらいになるように水の量を調節してください。
- ・ 15分以上蒸すと生地が割れるので注意してください。



サービスランチ 800円(税別)のメイン料理の中のじゃがいもと豚肉の千切り炒め、白菜と干しえびのスープ煮

中国料理 菜咖

住所 一関市大手町 1-4
電話 0191-23-8931
営業時間 11:30 ~ 14:30
17:00 ~ 21:30
定休日 月曜日



【お店から一言】

多くの人に中国料理に親しんでもらいたいと、25年前に店を始めました。前菜や肉料理、海鮮料理、スープなど60種類以上のメニューからお選びいただけます。料理に使う米は地元の契約農家から、野菜は産直などから仕入れています。ライス、スープ、サラダ、デザートが付くサービスランチは、メイン料理を3種類から選べるお得なセットメニュー。メイン料理は週替わりで、季節の料理をふんだんに使用しています。ご家族やお友達などと料理をシェアしながら召し上がっていただき、中国料理のおいしさを知ってもらえたら嬉しいです。

