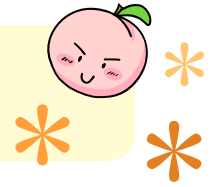


チンゲンサイのお話（中）



みなさんこんにちは、今日はチンゲンサイのお話です。

チンゲンサイは中国から日本に伝わった野菜の一つです。シャキシャキとした歯触りが特徴で、冬の鍋によく登場する「白菜」と同じ仲間のアブラナ科の野菜です。

チンゲンサイは、日本でたくさん作られています。春と秋の、気候が穏やかな時期に旬を迎え、全国でたくさん出回ります。愛知県安城市では、ハウス栽培で多く生産されています。

チンゲンサイは、緑黄野菜で「体の調子を整える働き」の食べ物です。カロテンを豊富に含むので、目や皮膚や粘膜の健康を保つ働きがあります。その他にも、無機質である「カリウム」や、「カルシウム」を含むのも特徴です。カリウムは、体内の余分なナトリウムを体の外に出す働きがあります。また、カルシウムは骨を丈夫にするために必要な栄養素です。

栄養豊富なチンゲンサイは、中華料理によく使われています。今日は、八宝菜に入っています。味わって食べましょう。