



## 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」と同じアブラナ科の野菜です。

チンゲンサイは、ハウス栽培で一年中作られており、いつでもお店で手に入れることができますが、最もおいしくなる旬の季節は、秋です。愛知県安城市では、ハウス栽培でたくさんのチンゲンサイを作っています。

そして、チンゲンサイには、多くの栄養素が含まれています。皮ふや粘膜を丈夫にし、風邪をひきにくくする働きのあるカロテンや、肌荒れを予防するビタミンC、骨を丈夫にするカルシウムが多く含まれています。

今日は、チンゲンサイを使って「春雨スープ」を作りました。栄養たっぷりのチンゲンサイを味わって食べましょう。