



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原産の野菜で、50年ほど前に日本にやってきました。それから日本で食べられるようになり、今ではお店でよく見かける中国野菜の一つです。

チンゲンサイは、ビタミンやミネラルを多く含んでいます。特にビタミンAやビタミンCが豊富で、皮ふを健康に保ったり、体の抵抗力を高めてくれる働きがあります。また、チンゲンサイはカルシウムを多く含む代表的な野菜でもあります。

チンゲンサイは、中華料理で使われ、油でいためたり、スープに入れたりすることが多いですが、ソテーやクリーム煮にして洋風にしたり、和風の味付けでおひたしや和え物にしたりしてもおいしく食べることができます。

今日はチンゲンサイをあえ物にしています。おいしくいただきますしょう。