



## 「チンゲンサイ」



みなさんこんにちは。今日は「チンゲンサイ」のお話をします。

愛知県は、チンゲンサイの生産が盛んで、収穫量は全国第3位です。主な生産地は、安城市や碧南市で、ハウス栽培で一年中収穫することができます。チンゲンサイは中国野菜のひとつで、昭和47年ごろから日本で栽培されるようになりました。チンゲンサイに豊富に含まれるβ-カロテンは、がんを予防したり、免疫力をアップさせる働きで知られています。また、ビタミンCも多く含まれるため、風邪予防や美肌効果も期待できます。

今日は、愛知県産のチンゲンサイをたくさん使った中華飯の具をごはんと一緒においしくいただきます。これでお話を終わります。