

なんの花かな？



答え: チンゲンサイ



チンゲンサイ

ヒント 1	中国野菜の中でも最もポピュラーな野菜の一つです。
ヒント 2	炒めものによく使われます。
ヒント 3	中国語で「茎の青い葉」という意味があります。
主な生産地	田原市、安城市、豊橋市
旬	9月～12月
全国収穫量順位 (収穫量)	4位(3,120t) 平成25年産データ
特徴	チンゲンサイはアブラナの仲間で、花びらが4枚で、十字形をした黄色い花を密集して付ける。中国野菜の中で日本の風土と食生活に最もなじんだ野菜である。1979年頃から日本で栽培されるようになり、今では1年中出回り、日本の野菜として定着した。味は、クセのない淡白な味とシャキシャキした歯ざわりが特徴。いろいろな料理に利用しやすく熱に強く、熱い油で炒めても、ゆでてでも緑が鮮やかに仕上がりに、量もほとんど減らない。
代表的な料理・食べ方	中華料理ではお馴染みの野菜で、炒め物に良く使われる。バターソテーやパスタの具、魚や肉料理の付け合せにも良い。おひたしや和え物、漬物にも向く。さっと茹でて、あんかけの具やラーメンなどの汁物のトッピングの具材にも向いている。
栄養・効能	チンゲンサイはカロテンを多く含み、油との相性もよく、体内に有効に取り入れることができる。また、ビタミンC、鉄も多く、かぜや貧血の予防が期待できる。