



あんじょう た
安城を食べよう!

チンゲン菜



チンゲン菜はアブラナ科の青菜野菜です。

日本では1970年代、日中国交回復以降に栽培されるようになり、八宝菜などの料理に使われる身近な中国野菜となっています。露地のものは春・秋が旬ですが、生育期間が40～50日と短いゆえ、気温の変化に強いことから安城市でもハウス栽培が増え、一年中手軽に食べられる野菜となっています。またその栄養素にも注目！実はチンゲン菜って緑黄色野菜なんです。意外と知らないチンゲン菜の魅力をご紹介します。

私たちが育てています



あんしん あんぜん あんじょうさん
安心・安全・安城産の
おいしいチンゲン菜を食べよう!!
JAあいち中央チンゲン菜生産部会

●安城市は愛知県下有数の産地

安城市ではJAあいち中央のチンゲン菜生産部会が中心となり多くのチンゲン菜を生産・出荷しています。

●安城のチンゲン菜について（平成29年産）

生産量 約 1,400トン（JAあいち中央チンゲン菜生産部会の生産したチンゲン菜の生産量）
栽培面積 約 7ヘクタール
農家数 12戸（JAあいち中央チンゲン菜生産部会加入者）
品種 四季三昧・夏双子・ニイハオ114
時期 春（生育が良い時期）

●実はすごいんです！チンゲン菜の栄養！！

βカロテン：免疫力の向上、抗がん作用、視力の維持、肌荒れ防止
ビタミンC：βカロテンと一緒に摂取することで、抗酸化作用の相乗効果が期待できます。
美肌効果・疲労回復

カリウム：老廃物の排泄、利尿作用、むくみの解消
カルシウム：骨や歯の強化、神経・精神の安定
食物繊維：便秘解消
ミネラル：胸やけ解消



チンゲン菜は様々な栄養が詰まった野菜の優等生です。裏面へつづく

チンゲン菜のお手軽レシピ

あと一品
メニュー

しやしきの食感や、癖の少ない味で中華料理はもちろん、
和食、イタリアンどんな料理にも合う野菜です。今回は簡単に作れる
「あと一品！メニュー」と、愛知学泉大学の学生（家政学部管理栄養士専攻）が
考案したレシピを紹介します。

火を使わず簡単!!

たべさいん漬

材料（4人分）

チンゲン菜……大2株（中～小なら3～4株）
にんじん……30g（中1/4位）
しょうが……10g（1かけら）
塩こんぶ……5g
さとう……6～8g
塩……5g
しょうゆ……10cc
（濃縮でない）
※かつおだしやこんぶだしでもおいしく作れます
※調味料はお好みで調整してください。

おつまみ用に
少し濃い目の
味付けです

作り方

- ①チンゲン菜をよく洗って、
葉は2cm程度のざく切
り、茎は1cmの縦に切る
- ②塩を振って30分くらい置
いて、しんなりしたら洗わずに水分を絞る
- ③にんじん、しょうがは5mmの千切りにする
- ④さとうとしょうゆを混ぜ合わせる
- ⑤②と③に塩こんぶ、④を加え混ぜ味をなじませる



チンゲン菜と玉ねぎのマドレーヌ

愛知学泉大学
レシピ

材料（4個分） 1個あたり：105kcal

チンゲン菜……50g
玉ねぎ……30g
卵……1個
砂糖……50g
サラダ油……大さじ3
薄力粉……50g
ベーキングパウダー……2g

作り方

- ①薄力粉、ベーキングパウダーを合わせてふるっておく
- ②チンゲン菜を柔らかくなるまで茹で、ゆであがったら冷水で冷やし水
気を切り小さく刻む
- ③玉ねぎを粗みじん切りにし、耐熱容器に入れラップし透明になるまでレンジ
で2分温める
- ④生地材料を全てミキサーに入れ、野菜の形が無くなるまで生地を均
一になるよう混ぜ合わせる
- ⑤④に①を入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜる
- ⑥ラップをかけ冷蔵庫で約30分寝かせる
- ⑦マドレーヌ型にサラダ油（分量外）を塗って準備しておく。オーブ
ンを170度に予熱する
- ⑧寝かせた生地をさっと混ぜ、スプーンを使って型に流し入れ、型を数
回落として空気を抜く
- ⑨170度で予熱したオーブンで17～20分焼く
- ⑩竹ぐしを刺して生地が付いてこなければ完成
ご自宅のオーブンに合わせて時間を調整してください。



※旬の野菜を使ったレシピ公開中※QRコードからアクセスしてね♪



問い合わせ 安城市 産業振興部 農務課 電話 0566-71-2233
協力 J A あいち中央 営農部 園芸課、J A あいち中央チンゲン菜生産部会
レシピ：愛知学泉大学、グリーンそう（食育推進団体）

(H31.3 作成)