

# チンゲンサイと春キャベツの調理法

担当・桐生大学医療保健学部栄養学科助教 関谷 果林



中国野菜のチンゲンサイは1970年代に日本に広まってから、中華料理はもちろんのこと、西洋料理にも使われる緑黄色野菜です。チンゲンサイは、葉の幅が広く色が鮮やかで、葉柄の部分は肉厚で薄い緑色の、みずみずしいものを選びましょう。

下処理をする際には、まず軸に少し切り込みを入れて、縦に2等分します。特に根元部分は泥や汚れがたま

りやすいので、水を張ったボウルの中に入れて、茎と葉の境目に流水を当て、根元を手で広げながら指で汚れをこすってしっかりと洗い落とします。

あくやくせが少なく、ゆでるとゆで汁に流出してしまうため、炒め物にするか、汁ごと飲めるスープがいいでしょう。

炒める時には油を使って炒めると、体内へのカロテンの吸収が高まります。シャキシャキとした歯応えを楽しめるよう、葉部分と茎部分の加熱時間を分けて、火を通してすぎないようにしましょう。

また、電子レンジでの調理にも適しています。丸ごとですと茎の部分に火が通りにくいため、茎の部分を薄くカットします。電子レンジで加熱したら、

## 生のまま、そのままがおすすめ

取することができ、野菜炒めやスープなど、加熱する場合でも、ごく短時間での調理が向いています。切ると、切り口がポリフェノールの酸化によりすぐに褐変してしまいますので、せん切りなどした後は、長時間空気に触れないようにしましょう。

※次回「チンゲンサイ、春キャベツのレシピ」です。

が、ゆでるとゆで汁に流出してしまうため、炒め物にするか、汁ごと飲めるスープがいいでしょう。

炒める時には油を使って炒めると、体内へのカロテンの吸収が高まります。シャキシャキとした歯応えを楽しめるよう、葉部分と茎部分の加熱時間を分けて、火を通してすぎないようにしましょう。

また、電子レンジでの調理にも適しています。丸ごとですと茎の部分に火が通りにくいため、茎の部分を薄くカットします。電子レンジで加熱したら、

食と栄養の

情報定期便

No.041

【プロフィール】関谷果林さんは宮崎県出身。南九州大学、南九州大学大学院卒業。2014年桐生大学に助手として着任、20年から現職。管理栄養士、新調理システム専任講師資格。好きな食べ物は、季節のフルーツ。

## 保健・福祉

| 疾病名            | 3週間前報告数 | 2週間前報告数 | 1週間前報告数 | 今週の報告数 |
|----------------|---------|---------|---------|--------|
| インフルエンザ        | 336     | 264     | 185     | 225    |
| 新型コロナウイルス感染症   | 413     | 443     | 389     | 458    |
| RSウイルス感染症      | 63      | 71      | 80      | 62     |
| 咽頭結膜熱          | 27      | 17      | 9       | 25     |
| A群溶連菌咽頭炎       | 54      | 57      | 38      | 56     |
| 感染性胃腸炎         | 489     | 588     | 538     | 694    |
| 水痘             | 6       | 11      | 27      | 7      |
| 手足口病           | 9       | 3       | 3       | 1      |
| 伝染性紅斑          | 35      | 23      | 36      | 43     |
| 突発性発疹          | 8       | 17      | 18      | 18     |
| ヘルパンギーナ        | 2       | 0       | 0       | 3      |
| 流行性耳下腺炎        | 1       | 1       | 4       | 2      |
| 急性出血性結膜炎       | 0       | 0       | 0       | 1      |
| 流行性角結膜炎        | 5       | 6       | 4       | 13     |
| 細菌性髄膜炎         | 0       | 1       | 0       | 0      |
| 無菌性髄膜炎         | 0       | 0       | 0       | 0      |
| マイコプラズマ肺炎      | 5       | 3       | 4       | 2      |
| クラミジア肺炎        | 0       | 0       | 0       | 0      |
| 感染性胃腸炎(ロタウイルス) | 0       | 0       | 0       | 0      |
| 風疹             | 0       | 0       | 0       | 0      |
| 麻疹             | 0       | 0       | 0       | 0      |
| 百日咳            | 0       | 4       | 3       | 4      |

群馬県の感染症サーベイランス (3月3～9日)

インフルくん&コロナちゃん(90)

みなさん、こんにちは！ホクはインフルくん。じせつはシュンファン。ようやくヒルとヨルのながきがおなじくいらになったね。でもまだそこびえするじもあり、カセもビュービューつよくて、カフンがまっつて、みんなクシャミロケットとぼしてるよね。それにしてもことはツライ(´Д｀)

ホクとコロナちゃんはあいか

## はやってる病気は？

わらずしょうりゅうこうがつついている。ノドがいたくなったらそんなにネツがたかくなってもいとおうチェックしておこう。

おなかのカセもすくなくないよ。うつりやすいので、しっかりとカフンタイサクしよう！

びょうそく5センチメートルなのは、サクラのはなびらのチルそくでした(´▽｀)

それじゃあまたね！つつく。

(17日、桐生市医師会)