



「チンゲン菜」のプロフィール

[1]	分類名	: アブラナ科 アブラナ属
[2]	学名	: <i>Brassica chinensis</i> L.
[3]	和名	: チンゲンサイ
[4]	外国語表記	: (英)(仏)(独)(伊)(中)青梗白菜、青梗菜
[5]	原産地・伝播	: チンゲン菜は小白菜(結球しない菜の中国名)の仲間であり、その原種は地中海沿岸から中央アジアにかけての地域で自生します。紀元前5世紀頃に中国に伝わっているいろいろな小白菜が生まれ、チンゲン菜も誕生しました。
[6]	日本への伝来	: 中国の野菜のいくつかは明治初期から日本に伝わりましたが、ピークは1970年代の日中国交回復の頃です。いろいろな中国野菜が導入されましたが、定着したのは青梗菜やター菜などわずかです。中でも、青梗菜はもともと日本の食卓に普及した中国野菜です。
[7]	栄養学的特徴	: カロテンやビタミンC、カルシウム、鉄などの無機質を含む緑黄色野菜です。
[8]	主な用途	: 炒めもの、煮もの、スープ、おひたしなど。油と一緒に食べるとカロテンの吸収が高まるので、本来の中国料理は理想的な料理法です。
[9]	選び方	: 茎の根元がしまっていて張りがあり、葉が広めで厚みのあるチンゲン菜がよいです。茎がスカスカしているのは鮮度が落ちています。
[10]	保存法	: 軽く霧を吹いた新聞紙に包み、根元を下にして冷蔵庫の野菜室に保存すると1週間は持ちます。早めに食べる時はポリ袋に入れて同じく野菜室に保存します。



「チンゲン菜」の種類

中国では結球する菜を大白菜(ダァパイツイ)《華北で栽培》、結球しない菜を小白菜(シアオパイツイ)《華中、華南で栽培》とよび、チンゲン菜は小白菜の仲間です。

青梗菜(チンゲン菜)

チンゲン菜



1970年代に入ってきた頃は、チンゲン菜にごく近い仲間の菜も入ってきたため、種類や呼び名が統一されていませんでしたが、農林水産省が葉が緑色で茎の青いものを「チンゲン菜」、葉が濃緑色で茎が白いものを「白菜」(パイツイ、パクチョイ)と区別し、チンゲン菜の名が広まるようになりました。白菜(パイツイ、パクチョイ)はあまり普及せず、中国料理店で利用される程度です。チンゲン菜は茎の尻部が張り、胴の部分がしまつて葉は開いています。成熟したものは500g以上の大株となりますが、市場で出回っているのは100gほどのものです。30~40gの小株のうちに収穫したものは「ミニチンゲン菜」とよばれ、中国料理店などで使われています。やわらかい肉質でありながらシャキツとした歯ざわりがあり、クセがないので肉、魚、卵、豆腐など、どんな素材と組み合わせてもおいしいです。