

チンゲンサイ 青梗菜

アブラナ科

参考文献

霜村春菜(2014), 野菜と果物の品目ガイド 野菜ソムリエEDITION, 株式会社農経新聞社
内田悟(2011), 築地のプロ直伝 野菜のメキキ 果物のメキキ, NHK出版
板木利隆(監修)(2008), からだにうれしい 野菜の便利帳, 高橋書店 他

○多摩青果の主な入荷情報

	色の基準											
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
産地												
茨城												
静岡												

○産地情報

20度前後の冷涼な気候を好むが、暑さや病気に強く、生育が早い。ハウス栽培中心だが、春季、秋季には露地栽培も可能で、年間通して栽培できることから全国各地で栽培されるようになった。

産地により水耕栽培も取り組んでいる。

季節にあった品種の選定や、鮮度保持のため出荷前真空冷却など消費者のニーズに対応した生産、出荷が行われている。

茨城：国内生産量日本1位を誇る。大消費地へ好アクセスであることを活かし、収穫後すぐに品質が落ち始める軟弱野菜であっても鮮度を保持したまま届けることが可能。

静岡：ハウス栽培中心、通年入荷がある。品質にこだわった栽培。

青梗菜

淡泊な味わいと、茎のシャキシャキした食感が特徴。

くせがなく、アクもないため下茹で不要。

煮くずれしにくく加熱調理向き。油との相性が良い。

加熱せず生で食べることのできる

「サラダ青梗菜」も出回ってきている。



○青梗菜の選び方と保存方法

選び方		葉：淡い緑色で葉脈がはっきりしているもの 茎：丸みを帯びていて、肉厚なもの
保存	生	軽く霧吹きした後、新聞紙で包み 冷蔵庫野菜室に立てて保存。3～4日間が目安。
	冷凍	食べやすい大きさに切り フリーザーバッグに入れて保存

○歴史

中国原産で、結球しない白菜の小型品種。日中国交回復後の1970年代に日本に広がったといわれている比較的新しい野菜。当時様々な呼び名があったが、1983年に農林水産省が流通の混乱を防ぐために青軸のものを「青梗菜」と名称統一を行った。梗（軸・茎）が青い菜という意味が由来。軸が白いものは「白菜（パクチョイ）」だが、「白菜（ハクサイ）」と紛らわしいため、「かんたんぱくちよい 廣東白菜」「ぱくちよい 白梗菜」と呼ばれている。現在、青梗菜は日本に定着した代表的な中国野菜となっている。

ミニ青梗菜

手のひらサイズの小型種。

栽培期間が短く、生食可能。

手軽さが売りで

一株丸ごと調理する

ことができる。



ちんげん菜花

青梗菜をトウ立ちさせたもの。

やわらかく、ほんのり甘い。

2月中旬～

4月下旬までの

期間限定入荷。

