

「実は白菜の仲間?! “チンゲン菜”」

中華料理でよく利用されるチンゲン菜は、日本に定着している**中国野菜**のひとつです。シャキシャキとした食感とクセのない味が特徴で加熱をした際に色が鮮やかになることで見栄えが良く多くの料理に利用されています。チンゲン菜は結球(葉が重なって球状になる)しない**白菜の小型品種**で軸や茎(梗)が青い(緑)色の菜っ葉という意味で漢字では**青梗菜**と表記されます。見た目から淡色野菜と思われがちなチンゲン菜ですが、**β-カロテン**(緑黄色野菜であるか否かを判断する基準のひとつ)を**100gあたり2,000μg**と豊富に含んでいる**緑黄色野菜**です。日本に入ってきたのは1970年代と言われ、比較的新しい時期に導入された野菜です。水耕栽培などもされており周年で出荷されていますが本来の旬は秋から冬にかけてです。ミニチンゲン菜は日本で品種育成されたシャンプオと呼ばれる品種で、柔らかい食感で飾りつけなどとして丸ごと使ったり、生のまま使ったりすることができます。チンゲン菜は**青菜特有の青臭さが少なく食べやすい葉物野菜**ですが栄養価は高く、骨を丈夫に保つのに役立つ**カルシウム**は

チンゲン菜



ミニチンゲン菜

【DATE】

和名 青梗菜、体菜
英名 Qing geng cai
分類 アブラナ科アブラナ属
原産 中国

100gあたりに100mgが含まれ、ほうれん草の約2倍の含有量になります。**β-カロテン**の量もブロッコリーの約2.5倍が含まれています。その他にも**ビタミンC**、**A**、**E**や**カリウム**、**鉄**も多く含まれています。**アリルイソチオシアネート**というワサビと同じツンとした辛みの成分も含まれ動脈硬化の予防などに効果的と言われています。

種類が多く、豊富に含まれる栄養素の働きによって**骨粗しょう症**や**動脈硬化**などの生活習慣病の予防、貧血の予防など様々な効果が期待されています。

「恐竜時代から存在する木の实“銀杏”」

恐竜時代と呼ばれる今から2億3千万年以上前の時代から存在して「**生きた化石**」とも呼ばれる**イチョウの木**は虫に食べられることがなく、火災にあって真っ黒こげになったとしても翌春には再び青々とした新芽をつけると言われるほどに**生命力の強い木**です。イチョウの木の实である銀杏が昔から強精剤と言われたる所以です。ほのかな苦みともっちりとした食感が特徴の銀杏はイチョウの木の实ですが、私たちが食べている部分は果肉ではなく、その中にあるかたい殻に包まれている仁と呼ばれる部分です。独特な匂いのある外皮に素手で触れてしまうとかぶれてしまうため、皮をむくときには必ず手袋を使用してください。銀杏には**メチルピリドキシン**という物質が含まれ一度に大量に食べると食中毒を起こしてしまう可能性があるため、**一度に食べる量は多くても大人は10個、子供は5個程度**にしましょう。銀杏は他の木の实に比べ、即効性の高いエネルギー源になる**糖質**や感染症の予防効果が期待されている**カロテン**、良質な**植物性たんぱく質**や**脂質**が豊富です。血圧を安定させる**カリウム**や体のさびつきを防ぐ**ビタミンC**や**ビタミンE**、糖質をエネルギーに変換して疲労回復に役立つ**ビタミンB1**も含まれています。その他にも抗炎症作用があり血栓を予防する特有成分である**ギンコライド**という香り成分も含まれ、脳の働きを活性化することが期待されています。「**白果(びゃっか)**」として薬用としても扱われ、滋養強壮に加え咳や痰、慢性の気管支炎などを鎮める効果があることから咳止め、ぜんそく、呼吸困難などの治療薬として利用されてきました。また、膀胱を温め尿意を抑える働きもあることから夜尿症や頻尿の治療にも用いられています。



【DATE】

和名 銀杏
英名 Ginkgo nut
分類 イチョウ科イチョウ属
原産 中国

