

千葉の注目野菜を紹介



トロっとやわらか

歯ごたえ シャキシャキ!!

産直 コープの里

12 つくる責任 つかう責任

17 パートナシップで 目標を達成しよう

# タアサイ & チンゲン菜

「ちばベジレポート」では、千葉県の産直産地の生産者を訪ね、育てている野菜についてレポートし紹介しています。

「私たちの食卓に並ぶおいしい野菜やくだものは、どんな人がどのように作っているのかしら」「野菜にはいろいろな種類があるけど、どんな特長があるかしら」という思いを胸に、タアサイの生産者平山さんとチンゲン菜の生産者芹川さんにお話を伺いました。



凍えるようなさむ〜い冬、野菜がおいしい季節です。霜が降りる日が増える1~2月、冬野菜たちは自身が凍らないように、日光をたくさん浴びて糖分を蓄え、一段と甘くなります。タアサイやチンゲン菜ももちろん!おいしいですよ!



(農)佐原農産物供給センター  
生産者 平山 修さん

知り合いから薦められたのがきっかけで栽培を初め、25年くらいになります。初めてタアサイを見た時はがっかりして堅いイメージでしたが、食べてみるとやわらかくてクセも無く見た目と違うおいしさに驚きました。みなさんにもイメージの違いとおいしさを伝えたいと作り続けています。食べた方からも私と同じ様な声をたくさんいただきます。ぜひ一度食べてみてファンになってください!



JA富里市  
生産者 芹川 春雄さん  
芹川さんの畑の様子▶

1年中安定して収穫ができる野菜を育てたいという思いで、チンゲン菜の栽培を7年前から始めました。通年ハウスで栽培し、夏の暑さや冬の寒さの中でも元気に育つよう、ひとつひとつに手間をかけて育てています。鍋や炒め物などいろいろな料理で食べてみてください。

## 特長

濃い緑色の葉は肉厚で、しゃもじの様な形をしています。育ちはじめは上に伸び、寒くなってくると葉が横に広がって、平たく直径25cmくらいの円盤状になってきます。堅そうに見えますが、火を通すと甘くてトロツとした食感になります。



### 甘くおいしくなる様に大きく丸く育てます

露地栽培で育てています。苗を定植する時は、大きくなった時をイメージして、広がった葉っぱ全体に太陽が当たって甘くなるよう間隔を空けます。12月上旬から2~3月初旬頃まで収穫は続きます。ひとつひとつ手作業で、葉が折れないように丁寧に扱い組合員さんにお届けします。



## 特長

軸は薄緑色で幅広く肉厚で根元に丸みがあって愛嬌のある姿が特長です。アクが少なく味は淡泊でどんな料理にも組み合わせができます。軸は大きめに切って調理するとシャキシャキと歯ごたえが良くおいしさが引き立ちます。

### 安全・安心なチンゲン菜を届けたい

旬の時期は春先と秋から冬にかけてです。種を植えてから60日くらいで、根元の直径が4~5cm、全体の長さは25cmくらいになったら収穫します。組合員さんに安定してチンゲン菜をお届けするために、寒い冬場は特にこだわって栽培し、ハウス栽培に加えトンネルをかけて保湿することで凍らないようにするなど、出荷を切らさないよう工夫を凝らしています。また、安全・安心な野菜を作るため、農薬や肥料を極力減らした土づくりを目指しています。



## タアサイレシピ

### サツマイモとタアサイの塩炒め

作り方 (2人分)

- ① サツマイモ100gは7mmの拍子木切りにし、水にさらしサルーにとっておく。タアサイ1株はざく切り、ニンジン少々は太めの千切り、ベーコン30gは1cm幅に切り、ニンニク1片はみじん切りにしておく。
- ② フライパンに、サラダ油とニンニクを入れ火にかけ、香りがしてきたらベーコン、ニンジン、タアサイの順に加え、塩コショウをふって炒め、皿にとっておく。
- ③ そのフライパンにサツマイモと鶏ガラスープの素大さじ1/2と水1/2カップを加えフタをして中火で煮、サツマイモに8割火が通ったらフタをとって、強火にし水分をとばす。
- ④ ③のフライパンに②をもどし、サツマイモをくすさないようにざっくり混ぜ、塩コショウで味を調える。



### タアサイおひたし

作り方

- ① 鍋に湯を沸かし塩を加えてタアサイを茎の方から入れて2~3分くらいゆでる。
- ② ゆであがったら冷水につけて固くしぼる。
- ③ 鰹節をかけて、お好みでポン酢、しょうゆをかけて召し上がれ。



## レシピ紹介

## チンゲン菜レシピ

### チンゲン菜のマヨネーズ和え

作り方 (2人分)

- ① フライパンを温め、ごま油でみじん切りにしたニンニク1片を炒める。香りが出たらシイタケ2枚、ニンジン少々を炒める。
- ② チンゲン菜1~2株は良く洗い食べやすい大きさに切って①に加えて炒める。
- ③ ②につゆの素大さじ1、マヨネーズ大さじ1を入れて味を調えて出来上がり。辛めが好きな場合は豆板醤かコチュジャンを足してもOK。



### タラとチンゲン菜のスープ

作り方 (2人分)

- ① タラ2切れは一口大に切る。チンゲン菜2株は4cmくらいに切り、芯の部分は縦に4~6等分にする。
- ② 鍋に湯を沸かし、沸騰したら鶏ガラスープを入れ(お好みの味に)ショウガの千切り、酒少々、タラを入れる。
- ③ タラが煮えてきたらアクをとり、チンゲン菜を入れる。
- ④ チンゲン菜がやわらかくなったら、塩とコショウで味を調えとろみちゃん(水溶性片栗粉でも可)を加えて、最後にごま油を数滴たらして出来上がり。

