

藍住町の特産野菜

青梗菜(チンゲンサイ)

チンゲンサイは、日中国交回復を契機に 1970 年代ころから日本に広まった野菜で、中国野菜ブームや栽培期間が短く周年生産が可能なことから、需要が増加し、中国野菜の中心的な野菜になりました。

チンゲンサイは、アクや癖が少ないので、中華風の炒め物、煮物、スープ、漬物など和風や洋風の料理にも幅広く利用されます。栄養成分はビタミンC、カロテンが豊富で、カルシウム、鉄分が多く含まれていることも特徴です。効用としては、浄血・利尿・便秘によいとされています。購入する時は、葉柄が薄緑色で幅広く厚みがあり、葉は艶があり緑色で柔らかいものを選ぶのがポイントです。



チンゲンサイの花芽



また、春に花芽が出たチンゲンサイは、青菜花（チンツァイファー）と言われ、葉だけよりも栄養価が高く、茎はやわらかくてほのかな甘味が楽しめます。

チンゲンサイの旬は1月から3月ですが、藍住町ではハウスで1年を通しておいしく生産されています。栽培面積は約4ヘクタール、生産量は83トンで、県下第4位の生産地となっています。最近では、新作物として試作研究を進めてきたミニチンゲンサイも生産されており、地場農産物として町の学校給食にも使用され、子どもたちにも好評です。