

旬の野菜をおいしく食べよう！

中国野菜の代表

ちんげんさい

青梗菜を食べよう。

何処のスーパーでも売られていて日本人に馴染み深い中国野菜の青梗菜。日中国交でパンダと共にやってきて今年で40年！青梗菜とは「青い茎の菜っぱ」を意味していて、葉はやわらかく、茎はしゃきしゃきした歯応えが特徴です。最近見かけるミニ青梗菜！実は中華料理の料理長が丸ごと加熱できる“小さなものがほしい”というリクエストから生まれたそうです。味にクセがないので、様々な料理に利用できる人気の青梗菜をおいしく食べてみませんか？



青梗菜の炒めもの



材料&作り方

- 1.青梗菜（2株）は食べやすい大きさに切り、水にはなっってパリッとさせる。
- 2.にんにく（1/2片）は薄切りにする。
- 3.鍋に湯を沸かし、青梗菜をサッとゆでる。
- 4.中華鍋にごま油（大きじ2）を熱し、青梗菜、にんにくを炒める。
- 5.4に酒（大きじ1.1/2）、塩（少々）鶏がらスープの素（小さじ1/2）を入れて更に炒め合わせ、仕上げに老酒（小さじ1）を入れてサッと炒め、器に盛りつける。

