

野菜ソムリエ上級プロ

KAORUの

ベジタブルライフ

タアサイ

～栄養満点! 中国生まれの冬の青菜～

イラスト:小林裕美子

タアサイのプロフィール

【分類】アブラナ科アブラナ属

【原産地】中国

【おいしい時期(旬)】冬(12～2月ころ)

【主な栄養成分】β-カロテン、ビタミンC・K、カリウム、カルシウムなど

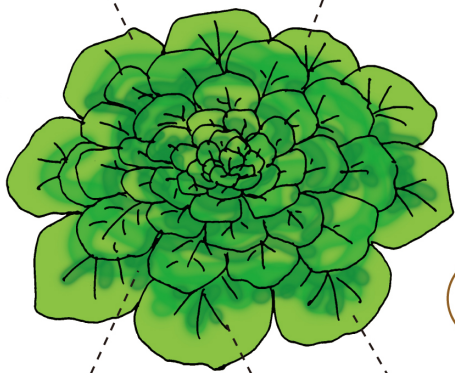
解説: KAORU

選び方

全体に張りつつやがある

茎がみずみずしくしっかりしているものが新鮮

細かいルネが細かい方が甘いよ



葉が濃く鮮やかな緑色、葉が肉厚

葉脈がはっきりしている

葉が広がって大きい

NG
しおれている

タアサイのチカラ

β-カロテン

体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を保護、老化予防や美肌に効果的。強い抗酸化作用があり、免疫カアップ、生活習慣病予防に効果が期待できる。β-カロテンとの相乗効果で、冬の風邪予防や肌荒れにも効果的。

カルシウム ビタミンK

骨や歯を強化し、健康維持に役立つ。骨粗しょう症予防にも効果的。

カリウム

余分な塩分を体外に排出する作用。むくみの解消、高血圧予防に効果が期待できる。

効果的な調理法

ビタミンAは脂溶性ビタミンで、油と一緒に摂取することで吸収率が高まる。β-カロテンやミネラル類は熱に弱いので、さっと炒めるなど加熱時間を少なくするのがコツ。

保存方法

冷蔵保存

様子を見ながら早めに使い切るう



野菜室に立てて保存。乾燥を防ぐため新聞紙などに包んでポリ袋に入れる。根元を湿らせたペーパータオルで覆うとより長持ちする。

冷凍保存

ゆでるか、炒めて、一度火を通す。ラップに小分けして冷凍用保存袋に1か月ほど保存OK。



食感が損なわれないよう、凍ったまま鍋やフライパンに入れて調理するのがポイント。



長期保存。塩漬けもおいしい!

楽しみ方・食べ方のコツ

和・洋中と幅広い料理に



炒め物



煮物



あえ物



おひたし



スープ



漬物

下ゆで不要で時短調理♪



小松菜やチンゲンサイの代わりに、癖がなくシャキシャキとして甘味がある。火の通りが早く煮崩れにくい。

おいしくて栄養価アップ!

豚肉や牛肉、エビ、卵、油など



花芽は、ナバナと同じような食べ方がおいしい。おひたしがお薦め。

タアサイのじみツ

アブラナ科。菜の花似た花芽を付ける。花芽の旬は2～3月。



中国語読み
ターツマイ

ハクサイやチンゲンサイの仲間。不結球タイプ。



和名(別名)
如月菜(キサラギナ)

日本で栽培。タアサイの変異種「ちぢみ雪菜」(宮城)。



小松菜やホウレンソウにタアサイを掛け合わせたもの。



縮み
ホウレンソウ



縮み小松菜