

BOK CHOY

ちんげんさい

葉茎菜類



神戸でいち早く栽培
生産量は全国9位

アクが少なくクセがないので、
合わせる食材や調理方法を選ばないちんげんさい。
茎部分はシャキシャキとし、油と一緒に食べると成分の吸収率が高まります。
神戸市西区では約40年前にいち早く栽培を始め、
生産量は全国9位。

ちんげんさいはビタミンC・B類、β-カロテンなどビタミン類に加え、
カリウム・カルシウム・鉄などのミネラルが豊富です。

出荷時期

通年

神戸西

神戸市西区



昭和50年代に0からのスタート 試行錯誤で食味や栽培技術向上

いち早く中国野菜の産地化が始まった神戸市西区では、ビニールハウスを利用し、一年中ちんげんさいを栽培しています。牛ふん堆肥などの有機質資材を使用し、甘味が強くみずみずしいと評価されています。

岩岡町では昭和52年、伊川谷町では昭和56年に、当時まだ珍しかったちんげんさいが導入されました。若い人や女性の作業負担が軽くて、今後伸びる可能性がある新規作物が必要との考えから、中国野菜のちんげんさいに取り組みました。

導入当時、中国野菜は一般の消費者になじみが薄く、調理法が分からないとの声があり、地道

に消費拡大PRが続けられました。中国人研修生に料理を作ってもらったの試食会や、販売店で料理方法を普及するなど、努力を続けた結果、消費が順調に増加。生産者の作付体系に多く組み入れられるようになりました。生産者は安定生産・安定出荷ができるよう、組織の拡大、充実に取り組んでいます。



ひょうご安心ブランド第1号に

昭和52年に発足したJA兵庫六甲岩岡チンゲンサイ部会では、設立当初から大量生産を行うのではなく、環境に配慮した生産が必要と考え、極力、化学合成された資材の使用を減らすこととしました。このような取り組みは、当時ではまだ珍しいことでした。土づくりについては、昭和60年度からは、地域で建設された堆肥舎を利用し、品質の良い堆肥を利用しています。

地元で生産された堆肥を使った土づくり、有機質肥料の使用、農薬の使用を減らした栽培の取り組みは、継続して実施されており、平成13年にスタートしたひょうご安心ブランドの第1号として認証されました。平成16年には第9回環境保全型農業推進コンクールで農林水産大臣賞を受賞しました。部会設立当初から現在まで、生産者全員がハウスごと、播種ごとの栽培記帳を行っており、全員の技術の向上に加え、消費者からの信頼にも繋がっています。



佐用町

兵庫西



計画的な生産に取り組み 有機質資材主体で土づくり

平成15年、JA兵庫西さようハウス部会のちんげんさいは、ひょうご安心ブランドに認証されました。安心ブランドの付加価値と誇りを前面に出すため、量販店との相対取引を検討。姫路市場でその品質が評価され、量販店での取引や学校給食への利用が増えています。出荷形態も帯束から袋に安心ブランドシールを貼ったものに変更。計画的な生産に取り組んでいます。

同部会では、ハウスでの周年栽培を行っています。地元産牛ふん堆肥のほか、落葉や自家製の木炭、カルシウム補給用のサンゴなど、有機質資材主体で土づくりをします。ハウスの出入口などに防虫ネットを張り、太陽熱を利用した土壌消毒、黄色粘着板による害虫の補殺など、農薬に頼らない努力も行っています。



購入の問い合わせ

JA 兵庫西 佐用営農生活センター TEL.0790-82-2731

明石市／加古川市／稲美町

東播



鮮やかな葉色で味が良い品種 鮮度と品質にこだわり

東播地区は瀬戸内海に面した温暖な気候条件で全耕地の90%が平坦地で豊かな土壌条件に恵まれていることから、野菜の栽培に適しています。

ちんげんさい栽培は、中国野菜の栽培が各地で増えてきた昭和60年頃から取り組みが始まり、現在ではビニールハウスによりほぼ周年で栽培されています。

鮮やかな葉色で味が良い品種を選び、鮮度と品質にこだわったちんげんさいを、市場出荷中心に年間を通して出荷し、品質は高い評価を得ています。

一部のちんげんさいは、ひょうご安心ブランドに認証されています。



購入の問い合わせ

JA 兵庫南 経済部 特産販売課 TEL.079-496-5787



正統派の中国料理に家族料理にと幅広く



蟹青梗菜

材料/4人分

青梗菜	2束
ズワイガニ	20g
蟹味噌	70g
卵白	1ヶ
中華スープ	150cc
塩	少々
砂糖	大さじ1/3
葱油	大さじ1
水溶き片栗粉	大さじ2

① 青梗菜は4つ割りにし、ボイルする。② ボイルした青梗菜に塩と砂糖で下味を付ける。③ ズワイガニの身をほぐし、スープを入れ砂糖・塩・こしょうを入れ味付け。④ 水溶き片栗粉でとろみをつけ卵白と蟹味噌を入れ混ぜ合わせ最後に葱油を入れる。



チンゲン菜の牛肉ネギダレかけ

材料/4人分

チンゲン菜	中4束	白ねぎ	細め3本
牛薄切り肉	100g	酒、塩、ごま油	各適量
A	酒	大さじ2	
	しょうゆ、オイスターソース	各大さじ1	
	砂糖、コチュジャン	各小さじ1	
	んにくすりおろし	少々	

① チンゲン菜は3~4cmに切り、牛肉は細かく切り、白ねぎは小口切りにする。② 中華鍋にごま油をなじませ、チンゲン菜を軸、葉の順にさっと炒め、酒、塩各少々、水1カップを入れて沸騰させ下ゆです。ザルに上げてしっかり水気を絞り、器に盛る。③ ボウルにAの調味料を合わせておく。④ 再び中華鍋にごま油をなじませて牛肉を炒め、白ねぎを加えてさらに炒める。Aの調味料を加えて炒め、水分がほぼなくなったら、チンゲン菜の上に盛り付ける。