

中台菜園 中国野菜リスト

(株)大治

No.	商品名	規格	販売 LOT	売価	入荷時期	備考		
1	青苋菜 インチョイ		青	1kg	1kg	1,780	6月～9月	中華料理だけでなく東南アジアでも一般的な夏野菜。鉄分・カルシウム・βカロテン・ポリフェノールなどの栄養価が非常に高く、夏バテ防止に最適。あっさり、クセのない味炒め物、スープ、あんかけなどのお料理に最適。さっと茹でると青臭みやクセはほとんどなく、歯触りも優しいです。
2	赤苋菜 インチョイ		赤	1kg	1kg	1,780	6月～9月	赤色が混じるタイプは、茹でると色素が流出し、茹で汁が赤く染まります。
3	広東白菜苗 カントンパクチョイミョウ			1kg	1kg	1,900	周年	小株の広東白菜の若採り。 約40個で1個約12cm
4	小菜苗 ショウサイミョウ			1kg	1kg	1,980	周年	広東白菜苗の更に小さいサイズ。 約50個で1個約10cm
5	芥蘭 ガイラン			1kg	1kg	1,680	4月～6月 9月～12月	葉はさわやかな苦味、茎は甘みがあるのが特徴。タイでも食べられている。国内では、高級な中国野菜と言われています。肉や魚と炒めたり、ゆでサラダや和え物にして美味しい。
6	空芯菜 クウシンサイ		白	1kg	1kg	1,680	6月～9月	茎の中が空洞になっていて、盛夏の野菜。カルシウム、カリウム、カロチンが多く補血の薬効があるそうです。白は葉も茎も柔らかく、珍しい空芯菜です。
7	空芯菜 クウシンサイ		青	1kg	1kg	1,180	6月～9月	
8	青梗菜 チンゲンサイ			1kg	1kg	650	周年	青軸のものを青梗菜、白軸のものが白菜(ハクチョイ)。歯ごたえの良さが特徴、どんな調理にも向きます。ビタミンC、カロチン、ミネラルが豊富でクセが少ない。炒め物に向き、油と一緒に取る事で栄養の吸収を高めます。
9	ミニ青梗菜 ミニチンゲンサイ			1kg	1kg	1,580	周年	小株の青梗菜の若採り。 約40個で1個約15cm
10	ミニミニ青梗菜 ミニミニチンゲンサイ			1kg	1kg	1,880	周年	ミニ青梗菜の更に小さいサイズ。 約50個で1個約12cm
11	塌菜 ターサイ			1kg	1kg	650	11月～3月	寒くなると地面を這うように育ちます。旬は冬。霜が当たると柔らかみと甘みが増します。煮込み料理、スープ、鍋にされる他、おひたしや和え物にも向きます。緑黄色野菜なのでカロチン、ビタミンCが豊富
12	ミニ塌菜 ミニターサイ			1kg	1kg	1,980	11月～3月	小株の塌菜の若採り
13	塌菜菜花 ターサイバナ			1kg	1kg	1,680	3月	塌菜の花蕾を摘みとった菜の花があります。旬は3月で、あぶら菜の菜の花よりも遅く出回ります。甘くて美味しいです。
14	小松菜 コマツナ			1kg	1kg	700	周年	柔らかく、筋っぽくなく、かすかな甘みと旨みがあります。
15	苘苳薑 チシャトウ							「チシャ」とは和名でレタスの仲間全体を指します。茎の皮を剥いて若い葉とともに食べます。シャキとした歯ごたえで生食の他、煮物、炒め物に向いています。

今期は作っていません

中台菜園 中国野菜リスト

(株)大治

No.	商品名	規格	販売 LOT	売価	入荷時期	備考	
16	芥菜 カラシナ		1kg	1kg	1,780	10月~2月	肉料理、炒め物に使われ、上海料理、台湾料理には欠かせない野菜です。
17	香菜 シャンサイ		500g	500g	880	11月~3月	タイの品種で柔らかく、香りのまろやかな香菜です。
18	油麦菜 イーサイ		1kg	1kg	1,780	12月~3月	歯切れの良さと特有の風味があり、炒め、ゆででおひたしに向いています。 栄養豊富なチヤウより更にたんぱく質、カルシウム、鉄の成分が高いです。
19	葉にんにく ハニンク		200g	200g	580	12月~3月	葉が柔らかい状態で収穫したものです。専用品種を栽培。球にんにくほど強烈な匂いはなく、炒めたり、刻んでから醤油漬けにするなどニラと同様に使うことができます。