

図指せ野菜博士!

# たあ菜の巻

皆さんの食卓に  
おいしい野菜と、楽しい情報をお届けできるよう  
一生懸命頑張ります!

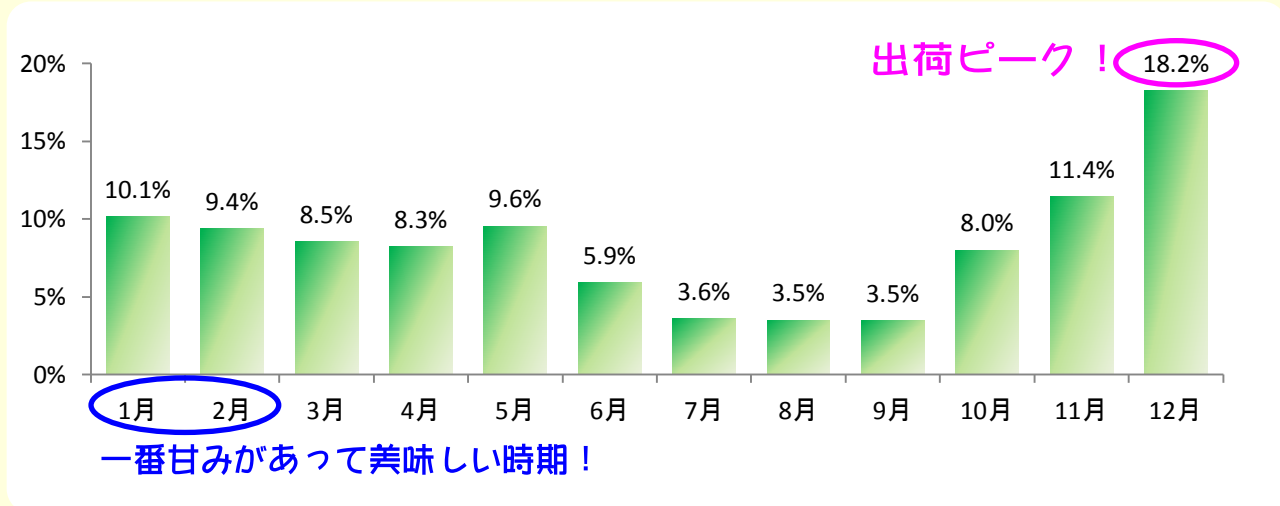
多摩青果職員 東京たまお (25)

## 1.『たあ菜』の旬について考える

**たあ菜** アブラナ科 中国原産

白菜の仲間、晩秋から冬にかけて旬を迎えます。寒さに当たることで甘みが増し、特に2月は一番甘みが増すことから、“如月菜”とも呼ばれています。アクが少なく、また見かけよりも繊維質が少なく葉もやわらかいので、煮物・炒め物・和え物・鍋物など、様々な料理に使えます。中華料理には欠かせない野菜ですがまだ認知度も低く、生産している産地・出荷する量共に多くありません。

■東京多摩青果のたあ菜の年間入荷量に対する、各月入荷量の占める割合(%)  
東京多摩青果H23~25年入荷量より



■産地別 年間入荷量に対する、各月入荷量の占める割合(%)  
東京多摩青果H23~25年入荷量より

産地	色の基準											
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
茨城県												
千葉県												
静岡県												
その他												

関東に出回るたあ菜の主な産地は上記の3県で構成されています。  
周年栽培をしている茨城県と静岡県に加え、冬場のみ露地栽培の千葉県産の出荷が加わるため、**12月~2月にかけて出荷量は一番多くなります。**冬場は大きく葉が開いたたあ菜も出回ります。

## 2.多摩青果で取り扱う『たあ菜』

### ■たあ菜の種類について

姿が違う?!どちらもたあ菜



たあ菜は栽培環境によって姿が変わります。ハウス栽培したものや夏場に出回るものは、青梗菜や小松菜のように立型ですが、冬場に露地栽培したものは土の温度の方が気温よりも高いことから、暖かさを求めるために葉が地面を這うように育ち、葉が大きく開いた伏型になります。  
→それぞれの特徴を2ページ目でご紹介します!

冬に流行中!!

### たあ菜との掛け合わせ野菜

たあ菜と既存の野菜を掛け合わせて新たな品種も生まれています。たあ菜と掛け合わせると、クセが軽減したり、葉が縮れたような形になったりするそうです。

**ちぢみ雪菜**

仙台雪菜 × たあ菜

**ちぢみ小松菜**

小松菜 × たあ菜

**ビタミン菜**

大阪しろ菜 × たあ菜

(写真:タキイ種苗株式会社) (写真:e種や)

これからも、たあ菜と掛け合わせの新たな品種が生まれそうだ!

### ■多摩青果に入荷する たあ菜 の主な産地

#### 千葉県

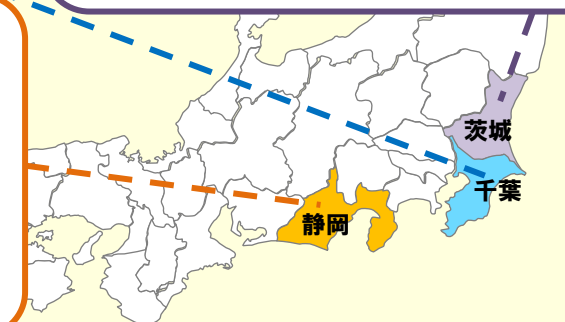
露地栽培で、**10月~2月までの冬期のみ**の出荷です。大きく広がった伏型のたあ菜がメインとなるため、甘みが増したたあ菜が味わえます。

#### 茨城県

生産者は少ないものの部会を作って協力し、**静岡県に続いて生産量が多く周年出荷**をしています。1株を袋詰めで出荷していますが、夏場のみ、1袋に数株入れた形態で出荷しています。

#### 静岡県

**作付面積・生産量日本一**で、**全国の出荷量の約半分**を生産しています。ハウスで周年栽培し、一年中市場に出荷しています。袋に入れないバラ詰めで出荷し、年間通して安定した大きさを保っています。冬場には一部露地栽培で伏型のものも出荷があります。







図指せ野菜博士!

# たあ菜の巻

こちらのレシピの詳細は  
ホームページにて公開!  
TOP→取扱商品→レシピ

## 3.『たあ菜』もっと知りたい! もっと美味しく!



栽培環境で姿は別人! どう違うの?!

たあ菜は、露地栽培とハウス栽培とで姿が変わります。露地栽培は冬場のみの出荷で、霜や寒さにあたることで甘みが増すとされています。露地栽培のたあ菜は横に大きく広がった伏型で、ハウス栽培のたあ菜より葉の枚数が多いのが特徴です。しかし露地栽培でも、冬の初期など寒さが足りないと大きく広がらず、ハウス栽培のような立型のものも出回ります。食感に大きな差はなく、茎はシャキシャキとみずみずしく煮崩れしにくく、クセは無く、ほんのり辛みと甘みを感じます。

### ハウス栽培

### 露地栽培(冬)



立型

上へ伸び、立った形



葉の数

約20枚



伏型

横に広がった形



葉の数

30~50枚



## たあ菜 豆知識

### ■日持ちしやすい! 保存は冷凍は×

たあ菜は他の葉物野菜より比較的に日持ちします。保存する際は、濡らした紙で根元を包み、ポリ袋に入れ、なるべく立てた状態で冷蔵庫へ。冷凍保存には向きません。

### ■ビタミン類、無機質成分が多め

たあ菜は緑黄色野菜なのでβ-カロテンを多く含んでいますが、他の野菜よりもビタミン類と無機質成分を多く含むとの報告があります。さらに加熱してもその栄養素が比較的抜けにくいという特徴もあるようです。

### ■販売時の悩み

甘みが増して美味しい露地栽培のたあ菜ですが、その大きさゆえに売場スペースを取りすぎてしまうという悩みもあるようです。画期的な陳列方法を発見された際は、ぜひ教えて下さい!

## 4.実践! たまおの『たあ菜』鉄板レシピ



緑色が濃く食感が硬いようにも見えますが、実は**軟らかく、クセもほとんどありません**。油を使った料理にとっても適しているため、下茹でせずにサッと炒めることで、栄養を逃がさず食感や味を楽しむことができます! ほうれん草や小松菜と同様に、ゆがいてから**お浸しや、味噌汁・スープ**にするのも**オススメ**ですよ。

シャキシャキ食感がたまらない

### たあ菜の中華炒め

中国野菜はやっぱり中華料理に合います  
にんにくと共に炒めて中華だしで味付けしました



みずみずしい食感

### たあ菜の浅漬け

塩と昆布でさっぱり漬けました  
とうがらしや柚子の皮を加えるとアクセントに



からしとたあ菜は相性よし!

### たあ菜のからし和え

茹でて水でしめたたあ菜をめんつゆ・からしで和えます。小鉢や酒のつまみに最高です!



中国野菜は洋食にも合う!

### たあ菜のクリーム煮

煮崩れしにくいので少々煮込んでも問題なし!  
クリームスープとの相性がいいです



たあ菜の秘密を知っている! 他にはこんな食べ方がオススメ! などみなさんからの情報・ご意見・ご感想をぜひお寄せください! もちろん! たあ菜に限らずその他野菜果物なんでも大歓迎です!

宛先 メール:kaihatsu@tamaseika.co.jp お手紙:東京都国立市谷保6丁目2番地の1 東京多摩青果(株)

参考文献 ・からだに優しい野菜の便利帳 坂木利隆監修 ・四季の野菜大図鑑 ・JA常陸小川 おすすめ料理 ・酒向史代・森悦子・渡部博之(1994)市販中国野菜の無機成分の加熱調理による変化日本調理科学会誌27(3),191-196

参考サイト・旬の食材百科 ・JA茨城グループ「アモーレ」 ・スキンケア大学 美肌レシピ 他

※掲載している青果物の傾向は、既存文献等を参考とし、主に弊社職員が行った簡易的実験・計測結果をもとにしています。

担当:佐藤・惣万

