

ベジタブル ライフ

イラスト: 小林裕美子



タアサイのプロフィル

【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

タアサイ

~栄養満点! 中国生まれの冬の青菜~

保存方法

冷凍保存

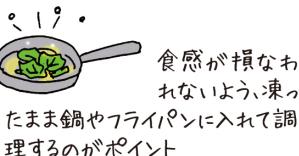
冷蔵保存

様子を見ながら
早めに使い切ろう



冷凍保存

ゆでろか、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ヶ月ほど保存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

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
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

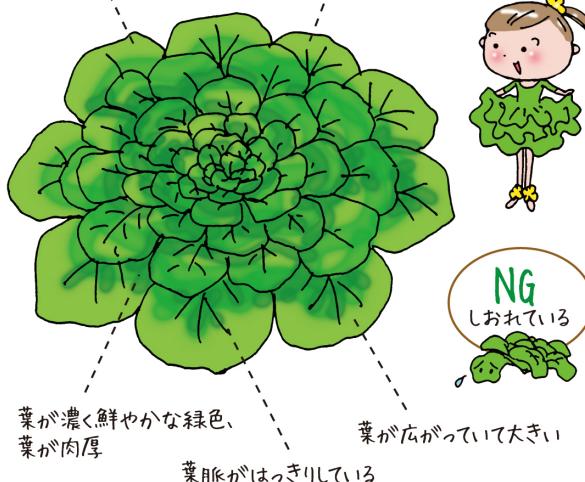
長期保存
塩漬けもおいしい!

選び方

全体に張りと
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

細かいわが
多め方が甘いよ



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、免疫力アップや生活習慣病
予防に効果が期待できる。ビタミンCとの相乗効果
で、冬の風邪予防や肌荒れにも効果的



カリウム ビタミン

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



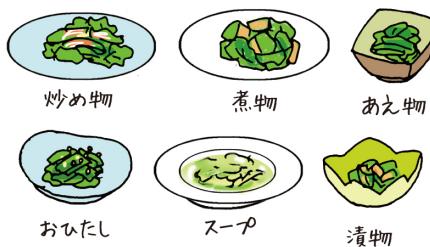
効果的な調理法

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。ビタミンC
やミネラル類は熱に弱いため、さっと炒める
など加熱時間を少なくするのがコツ



楽しみ方・食べ方のコツ

和洋中と幅広い料理に



下ゆで不要で
時短調理♪

おいしくて栄養価アップ!

豚肉や牛肉、エビ、卵、油など



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

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

タアサイのビミツ

アブラナ科

菜の花と似た花芽を付ける
花芽の旬は2~3月



中国語読み
ターツマイ

和名(別名)
如月菜(キサラギナ)

ハクサイやチンゲンサイの
仲間
不結球タイプ



日本でも栽培
タアサイの変異種
「ちびみ雪菜」(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