

## 【Chinese Vegetables vol.1】

### (中国野菜 その1 アブラナ科の野菜)

最近普通のスーパーでも見かけるようになった、中国野菜。アジアンショップでは **Chinese Vegetable** (または **Asian Vegetable**) とひとくくりにされ、‘1Bunch \$1.99’ などと、均一の値段で販売されていることも多いです。

### 【Chinese Broccoli】



**Coles** やアジア系のお店では広東語名の「芥藍」

から、**Kai-Lan** 又は **Gai-Lan** と表記されています。**Chinese Kale** と呼ばれることも。

茎の部分はブロッコリーやアスパラのような見た目で、火を通すとこりこりとした食感。

少し苦みがある場合もありますが、子供でも食べられる程度。飲茶では、この野菜を茹でたものにオイスターソースをかけたものが出てきますね。炒めても美味しい。

ちなみに、**Broccolini** は、この芥藍とブロッコリーを掛け合わせて作った野菜です。

### 【Kai Choi】



全体的にレタスのような薄緑色で、葉の付け根の部分が丸く盛り上がっているのが特徴の野菜。

広東語の「芥菜」から **Kai Choi** 又は **Gai Choi** と呼ばれています。英語名は **Chinese Mustard**。日本で言う「からし菜」に当たり、辛みと苦みがあります。

他の青菜同様、お浸し、炒め物、汁ものに。

熊本や福岡の名物「高菜漬」風に塩漬けにも。

## 【Choy Sum】

広東語で「菜心」と書き、アブラナ科の野菜の中でも主に食用にする花茎や若葉の部分を指します。パースで見かけるのは、主に下記の2種類。花がついていることが多いですが、日本のいわゆる「菜の花」と違い、苦みやエグミはほとんど感じられません。



ハウレンソウを太く力強くしたような見た目のこちらは、青梗菜がトウ立ちして花が咲いたもの。味はほぼ青梗菜ですが、火を通すと、茎の部分はアスパラガスに似た食感になります。おひたし、炒め物に。



茎の部分が白っぽく、スッと丈の長いタイプ。**Coles** で **Choy Sum** として販売されているのはこちらです。白い青梗菜がトウ立ちしたもの。小松菜に良く似ています。あっさりとして灰汁が少ないので、とても食べやすく扱いやすい野菜です。お味噌汁やおひたし、炒め物はもちろんのこと、油揚げと一緒に汁で煮て作る煮浸しがおすすめ。