

“岩倉市のブランド野菜”

ちっチャイ菜レシピ集

小型で重量感があり、甘味と歯ごたえがある
とってもおいしいニュータイプの白菜です!!



岩倉市ちっチャイ菜生産者グループ

ちっチャイ菜の成分分析量(100g 当たり)と他の野菜との比較

	エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく 質(g)	脂質 (g)	炭水化 物(g)	灰分 (g)	ビタミン K(μ g)	ビタミン C(mg)	食物繊維 総量(g)
ちっチャイ菜	18	93.5	1.9	0.2	3.3	1.1	160	39	2.1
チンゲンサイ	9	96.0	0.6	0.1	2.0	0.8	84	24	1.2
一般の白菜	14	95.2	0.8	0.1	3.2	0.6	59	19	1.3

(※日本食品分析センターによる)

ちっチャイ菜は、白菜やチンゲンサイと比べ、ビタミンC・ビタミンK・食物繊維が多く含まれています。色どりが良く幅広い料理に利用できます。



ちっチャイ菜豆腐だんごのスープ (4~6人分)

材 料

豆腐	1丁 (木綿)	
①	{	砂糖 小さじ 1/2
		塩 小さじ 1/2
		片栗粉 大さじ 2 1/2
鳥ミンチ	100g	
春雨	20g	
ちっチャイ菜	1株	
スープ (スープの素 2個+水 5カップ)		
しょうが	小1片	
ねぎ	10cm	
②	{	塩 少々
		しょうゆ 小さじ1
		酒 大さじ1

作 り 方

- ① スープにしょうがの薄切りと、ぶつ切りにしたねぎを入れ、煮立てる。香りが出たら、ねぎとしょうがを取り出す。
- ② 豆腐は水切りし、ほぐしとり、ミンチと混ぜ、①を加え、手でよく混ぜる。①のスープに団子にして入れ、約2分煮て取り出す。
- ③ 春雨は戻して5cm位のザク切りにしておく。ちっチャイ菜は、葉と茎に分け、葉はザク切り、茎は一口大の斜め削ぎ切りにする。
- ④ ②のスープに③のちっチャイ菜を入れ、中火でやわらかくなるまで煮る (10~15分位)。
- ⑤ ②の肉団子をもどし入れ、春雨を加え、②で調味する。

ちっチャイ菜の肉巻き（4人分）

材 料

	ちっチャイ菜（小）	1株	
①	豚ミンチ	200g	
		干しいたけ	2個
		生姜	1かけ
		卵	1個
		水	大さじ2
		酒・しょうゆ・片栗粉	各大さじ1
②	砂糖	大さじ1/2	
		塩	
	スープ	2カップ	
		カキ油	大さじ1
	しょうゆ	大さじ2	
	酒	大さじ1	
	砂糖	大さじ1/2	
	塩	少々	
	水溶き片栗粉・ごま油		

作 り 方

- ちっチャイ菜、葉と茎に分け、茎は3cm角に切って炒め、塩少々で味を付け皿に敷く。葉は、サッとゆでる。
- もどしたしいたけ、生姜をみじん切りにしてミンチ、①の卵、調味料を加え混ぜ、葉に等分のにせて包み巻く。
- ②の両面を油大さじ1をひき焼く。②を加え煮込み、水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油をたらす。

ちっチャイ菜とハムのクリーム煮（4人分）

材 料

ちっチャイ菜（大）	1株
ロースハム	100g
しめじ	1パック
小麦粉	大さじ2
牛乳	3カップ
ブイヨン	1個（スープの素）
生クリーム	1/2カップ
塩・こしょう	少々
バター	30g

作 り 方

- ちっチャイ菜は洗って、茎と葉に分け、茎は5cm長さのせん切りにし、葉はザク切りにし、サッとゆで水気を切る。
- ハムは1cm幅長さ1.5cm位に切る。しめじは石づきを取り小房に分ける。
- 鍋にバターを溶かし、②を中火でいため、小麦粉をふりかけよく混ぜる。
- ③に牛乳とブイヨンを入れ沸騰したら弱火にし、①を加え4分位煮る。塩、こしょうして、火からおろす寸前に生クリームを加える。器に盛る。

かきとちっチャイ菜のミルクスープ（4人分）

材 料

かき	300g
ちっチャイ菜	1株
塩	少々
牛乳	3カップ
バター	大さじ1
塩	小さじ1/3
こしょう・ナツメグ	各少々

作 り 方

- かきはざるに入れ、塩水の中でふり洗いをする。
- ちっチャイ菜は洗って1.5cmのザク切りにし、サッとゆでる。
- なべに牛乳を加え温め、沸騰寸前にバターを加え、かきと②の水気を絞ったものを加え弱火で3分位煮る。
- 塩、こしょう、ナツメグで味をととのえる。
- 器に盛り、いただく。

ちっチャイ菜のサラダ

材 料

ちっチャイ菜	1株	
キウイフルーツ	1個	
レーズン	大さじ1	
①	スライスアーモンド	大さじ2
		フレンチドレッシング

作 り 方

ちっチャイ菜は、葉の部分を使う

- 葉を細かく切り、塩少々ふり、15分位おき軽く絞る。
- キウイフルーツはいちょう切りし、①と合わせドレッシングをかけ混ぜ合わせていただく。

簡単ちっチャイ菜のいため物（4人分）

材 料

ちっチャイ菜	2株
とりガラスープ	
（水でも良い）	1カップ
塩・こしょう	
酒・サラダ油	

作 り 方

- ① ちっチャイ菜は、根元を1cm位に切って株をばらばらにし葉と茎に分ける。
- ② フライパンを熱し、油大さじ2と塩を入れ茎、葉の順に入れいためる。
- ③ スープと塩、こしょう、酒を合わせたものを加え、やわらかくすると同時に味をつける。
- ④ いく分かたさが残っているうちに一度汁気を捨て再度火の上でいためる。

ちっチャイ菜と油あげの煮びたし（4人分）

材 料

ちっチャイ菜	1株 (400g)	
油あげ	2枚	
①	だし汁	250cc
	しょうゆ	大さじ3
	酒	大さじ2
	赤どうがらし	2本

作 り 方

- ① ちっチャイ菜は洗って、4～5cmのざく切りにする軸と葉先にわける。
- ② 油あげは熱湯で1～2分下ゆでし、1cm幅に切る。
- ③ なべに①を合わせ入れ、油あげを加え火にかけ、煮立ったら、ちっチャイ菜の軸を入れる。
- ④ 軸がしんなりするまでまぜながら煮る。葉先を加え、葉の線がさえる程度にさっと混ぜながら煮る。
- ⑤ 火を止めそのまましばらくおいてじっくり味を含ませる。

ちっチャイ菜の甘酢漬け

材 料

ちっチャイ菜	1株	
唐辛子（小口切り）	1本	
ごま油	小さじ2	
①	砂糖	大さじ2
	酢	大さじ3
	水	大さじ3
	塩	

作 り 方

- ① ちっチャイ菜は、茎の部分を使う。
- ② ①の茎は、長さ6cm幅5mmに切る。塩を少々ふって、30分おき、軽く絞る。
- ③ 赤唐辛子をごま油で炒め、①を加え、一煮立ちさせ、②にかける。（漬け込むとおいしいです。）

ちっチャイ菜とコーチン肉のごまだれ和え（4人分）

コーチン肉（むね肉） 1/2枚

①	酒	大さじ1
	塩	少々
	レモン汁	小さじ1 1/2
	ちっチャイ菜	3株
熱湯	1/2カップ	
サラダ油	大さじ1	
塩	少々	
ごまだれ		
②	ねりごま	大さじ3 1/2
	酢	大さじ2
	砂糖	大さじ1
	しょうゆ	大さじ3
	にんにく（みじん切り）	小さじ1 1/2
	しょうが（みじん切り）	小さじ1
	ねぎ（みじん切り）	大さじ2 1/2
ごま油	大さじ1 1/2	

作 り 方

- ① むね肉は皮を取り、切り開いて①と水をひたひたに鍋に入れふたをして日にかけ煮立って来たら火を弱め5～7分蒸し煮にする。そのまま冷まして食べやすく手でほぐす。
- ② ちっチャイ菜は縦4等分に切り、横2等分に切る。洗って水気を切る。
- ③ ②を合わせてごまだれを作っておく。
- ④ 中華鍋またはフライパンにサラダ油大さじ1を熱し、②のちっチャイ菜、塩少々を入れて炒めて熱湯1/2カップを加えて蒸しゆでにしてザルに上げる。水気をよく切る。
- ⑤ 皿に④のちっチャイ菜を盛り、上に①のむね肉を盛って③のごまだれをかける。

ちっチャイ菜と豚肉の鍋（4人分）

材 料

ちっチャイ菜	1 株
豚バラ薄切り肉	200 g
① { 酒	150 cc
{ 水	100 cc
大根おろし	
ポン酢	
一味唐辛	

作 り 方

- ① ちっチャイ菜は1枚ずつはがして、水洗いします。
- ② ちっチャイ菜、豚肉を交互に重ねて、5～6cm長さに切り、切り口を上にして鍋に詰め①を加え、ふたをして煮ます。
- ③ ちっチャイ菜がやわらかくなって、豚肉に火が通ったら、ポン酢と大根おろし、一味唐辛子を添えていただきます。
(メモ)ちっチャイ菜と豚肉のおいしさが、体も心も温まります。

ちっチャイ菜とコーチン肉鍋（4人分）

材 料

ちっチャイ菜	1～2株
名古屋コーチン肉	適量
豆腐	1丁
昆布	10cm
ねぎ	1本
★ つけ汁	
{ ゆず又はかぼす	
{ レモン汁	大さじ4
{ しょうゆ又はポン酢	大さじ4
七味唐辛子	

作 り 方

- ① 鍋に水5カップと昆布を入れる。
- ② ちっチャイ菜は軸は4cmのそぎ切り、葉はざく切り、豆腐はやっこに切る。ねぎは、青い部分は斜め薄切り、白い部分は薬味として小口切りにする。コーチン肉は食べやすい一口大に切る。
- ③ 土鍋などで材料を煮て、つけ汁と薬味でいただく。

ちっチャイ菜コーチン肉のポトフ風（4人分）

材 料

名古屋コーチン肉	適量
① { ちっチャイ菜	3株
{ 玉ねぎ	1個
{ セロリ	1/2本
{ にんじん	1/2本
{ ジャガイモ	3～4個
② { 水	5 1/2カップ
{ スープの素	大さじ1
{ 白ワイン	大さじ4
塩、こしょう	適宜

作 り 方

- ① とり肉は2cm～3cmに切る。
- ② ちっチャイ菜は3等分に切り、洗って水気を切る。
- ③ 玉ねぎは櫛形切りにする。セロリは筋を取り、長さ3cmのぶつ切りにする。にんじん、ジャガイモは皮をむき乱切りにする。
- ④ 厚手の鍋に ① を入れて強火にかける。沸騰したら ② の野菜、①のとり肉を入れる。
- ⑤ 再び沸騰したら、弱火にしてあくをすくい取る。ジャガイモが軟らかくなるまで煮て、塩こしょうで味を調える。