

「岩倉市の新ブランド野菜」

# 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  
料理研究家 竹浦江子

## 目次

ちっチャイ菜とコーチン肉鍋（4人分）	・ ・	2
ちっチャイ菜の肉巻き（4人分）	・ ・	3
ちっチャイ菜の甘酢漬け・ちっチャイ菜のサラダ	・ ・	4
ちっチャイ菜の菜めし（4人分）・ちっチャイ菜と豚肉の鍋（4人分）	・ ・	5
ちっチャイ菜豆腐だんごのスープ（4～6人分）	・ ・	6
ちっチャイ菜とハムのクリーム煮（4人分）	・ ・	7
かきとちっチャイ菜のミルクスープ（4人分）・簡単ちっチャイ菜のいため物	・ ・	8
ちっチャイ菜と油あげの煮びたし（4人分）	・ ・	9

## 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 ( $\mu$ 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。色どり良く幅広い料理に利用できます。

## ちっちゃイ菜とコーチン肉鍋（4人分）

### 材 料

ちっちゃイ菜	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 ちっちゃイ菜は軸は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、付け汁と薬味でいただく。

### ★ コーチン刺身

しょうゆ

おろし生姜

## ちっちゃイ菜の肉巻き（4人分）

### 材 料

ちっちゃイ菜（小） 1株

豚ミンチ 200g

干しいたけ 2個

生姜 1かけ

卵 1個

(A) 水 大さじ2

酒・しょうゆ・片栗粉 各大さじ1

砂糖 大さじ1/2

塩 少々

油

スープ 2カップ

カキ油 大さじ1

しょうゆ 大さじ2

(B) 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

- ① ちっちゃイ菜、葉と茎に分け、茎は3cm角に切つて炒め、塩少々で味を付け皿に敷く。葉は、サッとゆでる。
- ② もどしたしいたけ、生姜をみじん切りにしてミンチ、  
(A) の卵、調味料を加え混ぜ、葉に等分にのせて包きく。
- ③ ②の両面を油大さじ1をひき焼く。 を加え煮込み、水溶き片栗粉でとろみをつけ、(B) 由をたらす。

## 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
砂糖	大さじ2
(A) { 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、(A)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。)

## ちっチャイ菜のサラダ

### 材 料

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

### 作 り 方

ちっチャイ菜は、葉の部分を使う

- ① 葉を細かく切り、塩少々ふり、15分位おき軽く絞る。
- ② キウイフルーツはいちょう切りし、(A)と合わせドレッシングをかけ混ぜ合わせていただく。

## ちっチャイ菜の菜めし（4人分）

### 材 料

温かいご飯 4人分  
ゆでたちっチャイ菜  
塩  
煎りごま  
じゃこ

### 作 り 方

- ① サッとゆで、よく絞ったちっチャイ菜を細かく刻み塩をまぶす。
- ② 温かいご飯にじゃこ、煎りごまと共に混ぜる。

## 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 200g  
酒 150cc  
① 水 100cc  
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。

## ちっちゃ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
烏ミンチ		100g
春雨		20g
ちっちゃイ菜		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。ちっちゃイ菜は、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のちっちゃイ菜を入れ、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

- ① 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。
- ② 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。
- ③ 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。
- ④ 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

- ① かきはざるに入れ、塩水の中でふり洗いをする。
- ② 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。
- ③ 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に加え弱火で3分位煮る。
- ④ 塩、こしょう、ナツメグで味をととのえる。
- ⑤ 器に盛り、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、酒を合わせたものに加え、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
		赤とうがらし	2本

### 作 り 方

- ① ちっチャイ菜は洗って、4～5cmのざくきりにする軸と葉先とに分ける。
- ② 油あげは熱湯で1～2分下ゆでし、1cm幅に切る。
- ③ なべにA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、葉の緑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。