

ここで生産しています



安芸高田市

北広島町

お問い合わせ

JA広島北部

広島県安芸高田市美土里町横田4227番地9

☎ 0826-54-0814

JA全農ひろしま

広島市安佐南区大町東2丁目14-12

☎ 082-846-4708

紹介
ホームページ

生産者のメッセージを届け
選ばれる食材を
目指して!

広島県産
応援登録制度

<http://hiroshima-ouen.com/540>



JA広島北部

広島県産

クセのない味わいで、食べ方いろいろ



広島県安芸高田市、
北広島町で
育ったチンゲン菜

食べて
みんなさっ!
!



年間を通じて、安心・安全の
美味しさをお届けします
標高140～300mで
栽培されている広島県のチンゲン菜。
標高差を活かしながら、
年間を通して消費者の皆さんにお届けするため、
若手を中心に生産が広がっています。
20代からベテランまで、
生産者が互いに切磋琢磨しながら、
意欲と情熱をもって栽培に取り組んでいます。
ぜひ、一度ご賞味あれ!

生産者提案の
おすすめ
レシピ①

チンゲン菜のしゃぶしゃぶ



材料(4人分)

水	適量
チンゲン菜	2~3株(200g)
昆布(だし用)	20cm
トマトポン酢(ポン酢で代用可)	
	適量
粉チーズ(トマトポン酢の場合)	
	適量

おすすめポイント
豚肉など他の具材を入れてもおいしくいただけます!

作り方

- ①水に昆布を入れて1時間おいておく。(暑い時は冷蔵庫などで)
- ②火にかけて沸騰したら昆布を出し、チンゲン菜の茎の方から入れる。
- ③茎に火が通ったら、葉の方も入れすぐに取り出す。
- ④トマトポン酢、お好みで粉チーズをかけてできあがり。
(トマトポン酢がない場合はポン酢でも可)

生産者提案の
おすすめ
レシピ②

チンゲン菜のカレー



材料(5~6人分)

チンゲン菜	2~3株(200g)
合いびき肉	100g
トマトジュース	500ml
カレールー	適量
水	適宜
お好み	
カレー粉	少々
バター	10g

おすすめポイント
煮込まないので
時短で
つくれます!

作り方

- ①チンゲン菜を食べやすい大きさに切る。
- ②チンゲン菜とひき肉を炒める。
- ③ひき肉に火が通ったらトマトジュースを入れる。
- ④水分が不足する場合は適宜水を追加する。
- ⑤煮立ったら火をとめカレールーを入れさらにひと煮立ちする。
- ⑥最後にお好みで、カレー粉、バターを入れる。

生産者提案の
おすすめ
レシピ③

チンゲン菜のスムージー



材料(4人分)

チンゲン菜	1~2株(100g)
バナナ	3~4本
ブルーベリージャム	適量
ヨーグルト	200~300g
牛乳(もしくは豆乳)	100~200ml
水	お好みで

おすすめポイント
バナナ味で
お子さまでも
飲みやすいです!

作り方

- ①チンゲン菜を1/4~1/2株程度に切りわけ。
- ②バナナを1/3~1/2本程度に分ける。
- ③①、②とその他の材料をミキサーにかけてできあがり。
※ヨーグルト、ブルーベリージャムは混ぜて凍らせておくとシャーベット状にできあがります。
ヨーグルト、牛乳(豆乳)の量は好みで加減してください。

生産者提案の
おすすめ
レシピ④

チンゲン菜の中華スープ



材料(5~6人分)

水	1ℓ
中華用調味料	20g程度
チンゲン菜	2~3株(200g)
人参	25g
卵	2個
塩	適量

おすすめポイント
他の具材を
入れたリアレンジ
しやすいです!

作り方

- ①チンゲン菜は葉と茎を切り分け食べやすい大きさに切る。
- ②人参は千切りにする。
- ③鍋に1ℓの水を沸騰させる。
- ④沸騰したら、チンゲン菜の茎から入れ、次にチンゲン菜の葉、人参を入れ1~2分煮る。
- ⑤調味料を入れ、塩で味を整える。
- ⑥最後に溶き卵を入れかきまぜてできあがり。