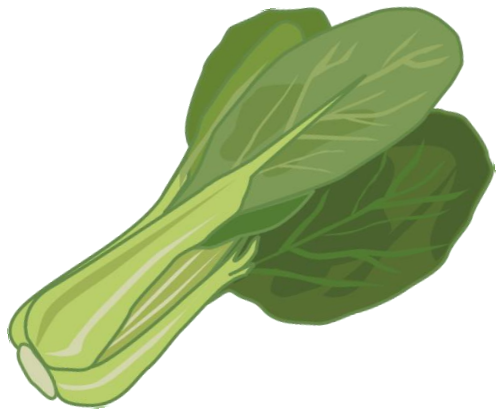




茨城県のチンゲン菜は**生産量日本一**！霞ヶ浦と北浦に挟まれた鹿行地区の行方地方を中心に年間を通じて栽培されています。



チンゲン菜は、**カルシウム**を多く含んでいます。

カルシウムはしょうぶな骨や歯をつくるのに必要な栄養素です。**カルシウム**といえば、牛乳。小学生でも知っています。普通牛乳100gあたり、110mgのカルシウムが含まれます。チンゲン菜（生）食品を知っていますか？チンゲン菜（生）は100mgですので、**牛乳に引けを取りません。**

味にくせがない中国野菜です。チンゲン菜やほうれん草、小松菜、モロヘイヤなどの青菜は、**カルシウム**が豊富である以外にも、**栄養的にすぐれた色の濃い野菜である**ことが多いです。毎日の食卓にぜひ 取り入れて下さい。



白菜も生産量日本一。特に県西部は、平地が多く、肥沃で、日本有数の白菜の産地として知られています。

白菜は内側・外側どちらから食べる！

白菜は、収穫後も外葉から内葉へ栄養を送り続けます。芯の上に成長点があり、カットされた白菜の芯部分が盛り上がってくるのは、成長しているからです。外葉の栄養や旨味が内葉へ送られ、外葉の味が落ちていきます。外葉から使いがちですが、内葉から食べるとおいしさが長持ちします。

よって、**内側から食べる**が正解！



内

外

