

みりよく  
旬の味緑通信  
取材・文／姫野 昭祐(特産振興課TAC)



美味しい時期  
12～3月

# 花菜



- 管内産地／管内全域
- 分類／アブラナ科アブラナ属
- 原産地／地中海沿岸、北ヨーロッパ、中央アジア
- ここで買えます!／きてか～な、八日市やさい村



## 特徴

菜の花のつぼみと花茎、若葉を花菜やナバナといいます。春を告げる葉菜です。JA管内でも多くの方に栽培していただいている野菜のひとつで、主に京都や県内など市場へ出荷されています。

## 効能

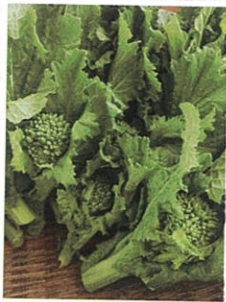
ビタミン類やミネラル類を豊富に含みますが、特にビタミンCの含有量は野菜の中でもトップクラスです。カゼや貧血の予防や美肌効果も期待できます。カルシウムも、今の時期のホウレンソウの3倍はあるとされます。

## よいもの見分け方

つぼみがかたく、開く直前のもの。葉の色や茎の色が鮮やかでみずみずしいものを選びましょう。

## 長持ちさせるには

束ねたテープやパックから出して、湿らせたキッチンペーパーで包み、冷蔵庫に入れます。2,3日です切りましょう。



## 食べ方

さっとゆでてから調理するのがベターです。葉先と茎の部分を分けて、葉先のほうはより短く茹でます。茹で上がったら冷水にくぐらせてしぼりましょう。マヨネーズや油との相性がいいので和え物、揚げ物も美味です。つぼみは苦めで、茎の部分はクセが少なく食感も楽しめるので苦いのが得意でない方も食べやすいですよ。

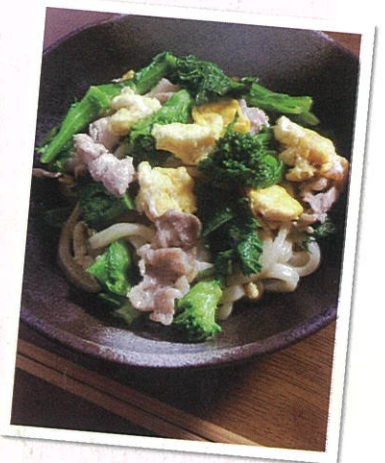
見た目が菜の花畑っぽく  
みえるひと品

## 味緑のレシピ

# 満開?花菜の焼きうどん

## 材料(2人分)

- 花菜……………200g
- うどん……………2玉
- 豚か牛肉切り落とし ……150g
- 卵……………2個
- 塩……………ひとつまみ
- サラダ油……………適量
- ◎水……………70cc
- ◎鶏がらスープの素…大さじ1
- ★醤油……………大さじ1
- ★オイスターソース…大さじ2
- ★料理酒……………大さじ2
- ★しょうがにんにくすりおろし ……各チューブで2cmくらい



## 作り方

- 1 花菜をひと口大に切り、葉先と茎の部分に分ける。
- 2 熱湯に塩ひとつまみを入れ、茎の部分・葉先の順に入れて20秒ほどで冷水にくぐらす。
- 3 フライパンを温め油をしき、炒り卵を作りお皿にあける。
- 4 3で使ったフライパンに再度油を少ししき、肉を炒めます。
- 5 火が通ったら◎印の調味料とうどんを入れ炒めます。
- 6 水分が減ってきたら★印の調味料を入れます。
- 7 最後に炒り卵と花菜を混ぜてできあがり♪

★海苔やかつお節をまぶしても美味です。  
★うどんのかわりに中華麺やご飯でもOK