

旬の味緑通信

美味しい時期

1月~4月

産地

竜王地域等

分類

アブラナ科アブラナ属

今月の食材

菜花

特徴

アブラナ科の花の総称を菜花と言います。春を告げる野菜として人気が高いです。若くて柔らかい茎や葉、つぼみを食用にします。特有のほろ苦さはありますが、茹でると甘みが出てお浸しや和え物にするとおいしい食材です。

栄養成分

ビタミンCの含有量が野菜の中でもトップクラスで、風邪等に対する抵抗力やコラーゲンの育成の促進する効果があります。また、葉酸や鉄分も豊富に含まれているので貧血にも効果的と言われています。

食べ方

独特のほろに苦さを活かしてお浸しや天ぷらの他、ベーコンと炒めるなど、油分や香りの強い物との相性も抜群です。



きてか〜などで買えます!



良いもの見分け方

つぼみがキュッと硬くしまっていて開く前のものが良いです。葉や茎の色が鮮やかで切り口がみずみずしいものを選びましょう。

長持ちさせるには

菜花はあまり日持ちしないので早めに食べきるようにしましょう。袋から出して湿らせたキッチンペーパーで包めば野菜室で2~3日保存できます。

Recipe 1

彩り鮮やか 春パスタ

【材料(2人分)】

パスタ…160g、菜花…10本、釜揚げしらす…10g、
桜エビ…適量、鰹節…適量、鷹の爪…適量、
☆醤油…小さじ1、☆だしの素…小さじ2

つくりかた

- 鍋にたっぷり水を入れて塩小さじ2を加え、パスタを茹でます。(1.6mmの太さの場合、7分ほど茹でてください)
- 菜花を洗い、水をきってから食べやすい大きさに切ってください。
- フライパンに油を引き、鷹の爪と桜エビを軽く炒めたら、菜花と☆を加えて少ししんなりするまで炒めます。
- 茹であがったパスタと茹で汁大さじ1を3に加え、全体に味がなじむように炒めます。
- 炒めたパスタを盛り付け、最後に釜揚げしらすと鰹節を散らして完成!
※今回は滋賀県産びわほなみで作られた生パスタ「湖国そだち」を使用しました。きてか〜などで販売中です!



Recipe 2

菜花の おひたし

【材料(4人分)】

菜花…1袋、菜花の茹で汁…200ml、
白だし(濃縮3倍)…大さじ2、鰹節…適量

つくりかた

- 菜花の汚れを落とし、茎の部分とつぼみの部分を切り分けます。たっぷりのお湯(1L~2L)に小さじ2程度の塩を入れて沸騰させます。
- 茎の部分を先に30秒、続いてつぼみの部分を入れて30秒程茹でてください。
- 茹で汁を200ml計量カップによけてから、茹であがった菜花をザルに空けて流水で冷やし、手で水気を絞ります。
- 冷ました茹で汁と白だしを合わせ、菜花を浸します。
- 30分程冷蔵庫で寝かした後、お皿に盛り付け鰹節を散らして完成!
※白だしの代わりにめんつゆ(濃縮タイプ)を使っても美味しいです。
※鰹節の代わりにすりごまを散らしても Good!

