



菜の花

～食卓に春の訪れを～

今回は、視覚にも味覚にも春を感じることできる「菜の花」についてとりあげます。

食用としての「菜の花」は、ビタミン類やカルシウム、鉄などさまざまな栄養素が豊富にふくまれている万能な食材です。



知っていますか？「菜の花」の豆知識

～「菜の花」とは～

「菜の花」は、一般的にアブラナ科アブラナ属すべての花のことをさすため、「菜の花」という特定の植物はありません。

また、十字形に黄色い4枚の花びらを咲かせ、ナタネ、カブ、はくさい、キャベツ、ブロッコリー、こまつな、ザーサイなどの花も、菜の花の一種です。

～2種類の「なばな」～

食用のなばなは、「在来種(和種)」と「西洋種」の2種類にわけられます。

【それぞれの特徴】

● 在来種(和種)

- ◇ 葉が黄緑色でやわらかい
- ◇ 花茎とつぼみと葉を利用する

● 西洋種

- ◇ 葉の色が濃くて厚い
- ◇ 花茎と葉を利用する

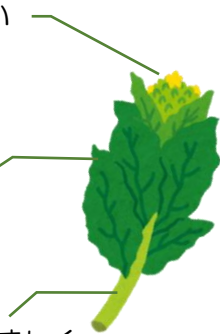


選び方

◇ 花が咲いていない

◇ 葉の緑が濃い

◇ 切り口がみずみずしく、
茎がやせていない



保存方法

◇冷蔵(1週間程度)

湿らせたペーパータオルに包んでからポリ袋に入れ、花を上にして立てて保存する。

◇冷凍(2週間程度)

流水でよく洗ってから塩ゆでして冷水にさらす。ペーパータオルなどで水けをよく拭き取ってラップに包んで冷凍する。

～菜の花を使ったレシピもご覧ください～

