



いきいきクッキング

今月の食材は菜花です

3 すべての人に
健康と福祉を



菜花はアブラナ科の総称です。小松菜や白菜、チンゲン菜などアブラナ科の野菜は、わか
いうちに葉を食べますが、収穫せずにそのまま育てると、菜花として食べられます。

◎菜花は春の訪れを告げる野菜◎

菜の花などのつぼみと花径、若葉を「菜花^{なばな}」
と言います。独特のほろ苦さを生かして、生や
お浸しでも美味しくいただけますが、豚肉や
ベーコン、ごまなど、油脂分があって香りの強
いものとの相性も抜群です。

ビタミンCの含有量は野菜の中でもトップク
ラスです。白血球のはたらきを強めることで、
風邪などの病気に対する免疫力を高め、貧血
予防や、コラーゲンの育成を促進するなど美
肌効果もあります。

◎菜花の豆知識

・菜花の栄養

カロテン、ビタミンC、B1、B2、葉酸、カ
ルシウム、鉄分などビタミン類やミネラ
ル類が豊富です。

・選び方

つぼみ菜は硬く、花が開く前のものがよ
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。

・保存方法

まず、束ねたテープなどは必ずはずしま
しょう。湿らせたペーパーで包めば野菜
室で2～3日保存できます。

菜の花と卵の春色ソテー

《材料》	2人分
菜の花	1束
卵	2個
砂糖	小さじ1
塩	一つまみ
サラダ油	大さじ1

《作り方》

- ①菜の花は食べやすい長さにカットする。
卵は砂糖を加えて溶きほぐしておく。
- ②フライパンを中火で温め、サラダ油をしき
菜の花の茎から炒め半分くらい火が通った
ら、穂先を加えて、塩を振りかけて炒める。
- ③菜の花が鮮やかな緑色になったら溶いた卵
を回し入れ、ひと呼吸おいてから全体に大
きくひと混ぜして、卵がしっとりしたら出
来上がり。

【栄養価】1人当たり

熱量 165kcal たんぱく質 10.5g 食塩 0.5g

ビタミンカラーをご存知ですか？

みかん
オレンジ

レモン
グレープフルーツ

葉っぱ
ライム

ビタミンカラーとは、かんきつ類のような明るい
ビビットな色調の総称です。かんきつ類にビタミンC
が豊富なことからビタミンカラーと呼ばれるようにな
ったということです。

例えば明るい黄色や緑、赤、オレンジ、ピンクなど、
がビタミンカラーとして挙げられ、コーディネートに取り
入れるだけで元気な気持ちにしてくれるのが特徴
です。菜花には、花の黄色と葉っぱの緑色の二つ
入ります。

菜花と蒸し鶏の和風ゴママヨサラダ

《材料》	2人分
菜花	200g
鶏ささみ	2本
しめじ	1/2パック
にんじん	40g
A 酒	大2
A 塩	少々
A こしょう	少々
A マヨネーズ	大3
B いらごま	大1
B ごま油	小1

《作り方》

- ①菜花はさっと茹でて、4 cm長さにきり水気をきる。しめじは小房に分けて、人参はせん切りにする。
- ②耐熱容器に①のしめじ、人参を入れ、上に鶏ささみをのせてAをふる。ラップをかけ、電子レンジ（600W）で4分30秒加熱し、ラップをしたまま蒸らす。粗熱がとれたら鶏ささみを手でほぐす。
- ③ボウルにBを入れて混ぜてソースを作る。
- ④器に①の菜花、②をもり、③のソースをかけて出来上がり

【栄養価】1人当たり

熱量 138kcal たんぱく質 8.8g 食塩 0.3g

菜の花の塩昆布和え

《材料》	4人分
菜の花	1束
塩	少々
塩昆布	5g

《作り方》

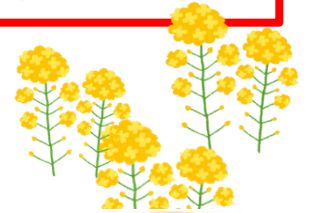
- ①菜の花は根元を切り落とし、塩少々をいれた熱湯で茹でる。水にとって水気をしぼり、食べやすい長さに切る。
- ②ボウルに菜の花、塩昆布、を混ぜあわせ、器に盛る。

【栄養価】1人当たり

熱量 19kcal たんぱく質 2.5g 食塩 0.3g

土手菜っぱをご存知ですか？

江合川や近隣の河川敷は3月末から4月にかけて色鮮やかな菜の花が咲きます。その菜の花の下の方をちょっと見るとまだ蕾の菜の花を見つける事ができます。それが…食べられる「菜っぱ」です。場所によって甘く美味しい「菜っぱ」やほろ苦い「菜っぱ」…楽しめます。



菜の花
(アブラナ科の総称)

菜花
(油も採れる
品種改良種)

・ダイコン
・キャベツ
・フロッコリー
・タカナ
・コマツナ

などなど

管理栄養士 関さん からのアドバイス

- ① 大崎地方には、三本木の菜の花畑・川渡地区江合川河川敷の菜の花が有名です。
- ② アブラナ科の植物の総称を菜の花と言います。油も採れる品種改良種を菜花と言います。
- ③ 食用の菜花には、在来種(和種)と西洋種の2種類に分けられ、在来種は葉が黄緑色で柔らかく、花茎とつぼみと葉を利用し、西洋種は葉色が濃く、葉が厚く、主に花茎と葉を利用します。
- ④ 毎日、病院の食事を作っている・食べていると時には「春ですよ!」「夏ですよ!」そんな季節感を感じる食べものが欲しくなります。春を伝える花が「菜花」です。
- ⑤ 菜の花は濃い緑の中に黄色がはえます。食事のお膳を華やかに元気にしてくれます。3月3日のひな祭りの時は、必ずお膳に付ける私の定番メニューでした。
- ⑥ 食事を食べる時は、「主食+主菜+副菜」をそろえる事をおすすめしています。菜花はおひたしやサラダや炒め物・汁物で食べることが多いので<副菜>に入ります。菜の花と卵の春色ソテーは<主菜+副菜>に入ります。菜花は、食事の中のアクセントになり、口中調味や箸休めにもなります。

※ 口中調味:味の無いごはんを口の中で、おかずの味で味付けしながら食べていくという独特の食べ方です。様々な食べ物との組み合わせを楽しみたいものです。菜花はどんな食べ物と合うでしょうか？