

### 今月のテーマは 菜の花 です !!

菜の花(あぶら菜)は、アブラナ科アブラナ属の植物です。地中海沿岸が原産国で、ヨーロッパで種子から油をとるために栽培、改良されてきたようです。日本では、安土桃山時代に油をとる目的で盛んに栽培されていましたが、つぼみや茎、葉を食べるようになったのは明治時代以降になってからのようです。最近では11月頃から出回っているのを目にしますが、「食卓に春の訪れを告げる野菜」と言われるように、旬は2~4月頃です。独特のほろ苦さには、自然の力が込められているような気がします。

### 菜の花の栄養

菜の花は、とても栄養価の高い緑黄色野菜で、βカロチン、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンC、鉄、カリウム、カリウム、食物繊維などが含まれています。菜の花やふきのとうをはじめとする山菜には、独特の苦みがあります。その苦味の成分は植物が光合成する際にできるポリフェノールという成分によるもので、色素や渋み、苦味の元になります。ポリフェノールには、活性酸素を除去し老化の進行をおくらせる働きがあります。



### 選び方のポイント

- つぼみがしまっていて、花が開いていないものが良いでしょう。
- 茎の切り口がみずみずしく、葉も鮮やかな緑色のものが新鮮です。

### 保存のポイント

- 常温に置いておくとつぼみが開ききってしまい、栄養価や味が落ちるため、常温保存は避けましょう。その日のうちに調理しないものは、湿らせた新聞紙やキッチンペーパーに包んで野菜室で保管しましょう。 さっと塩茹でて水気をきり、ラップに包めば冷凍保存も可能です。

## おいしいごはん！ 菜の花のジャーマンポテト風

材料(2人分)

菜の花...1束    にんにく...1片    ジャガイモ...中1個  
ウインナー...6本    粒マスタード...大さじ1/2  
しょう油...小さじ1    塩・こしょう...少々

- ① 菜の花は4cm幅に切り、さっと塩茹でし、ざるで水気を切る。
- ② ジャガイモは厚さ1cmのイチョウ切りにして、軽く茹でる。
- ③ フライパンに、油とスライスしたにんにくを入れて火にかけ、香りがしてきたら、茹でたジャガイモとウインナーを炒める。
- ④ 最後に菜の花を入れ、粒マスタードとしょう油を合わせ入れてさっと炒め、塩・こしょうで味を調える。
- ⑥ 皿に盛りつけて出来上がり♪



菜の花の苦味とマスタードの辛みが美味しい、おつまみ料理です♪

### 菜の花 豆知識

白菜、大根、カブ、チンゲンサイなどは全て菜の花と同じアブラナ科の植物です。もともとどれば祖先は一緒だと考えられています。そう言われると、花の味き方などはどれも似ている気がしますね！