



2月 は、「菜の花」から日本の未来を支えます。



■栄養情報 《出典：文部科学省 日本食品標準成分表 2020年版（八訂）》
 和種なばな 花蕾（からい）・茎 生 100g（1束 200g程度）
 【エネルギー】 34kcal 【カルシウム】 160mg 【鉄】 2.9mg
 【葉酸】 340μg 【ビタミンC】 130mg

■基本情報
 分類：アブラナ科アブラナ属
 主産地：千葉県、徳島県、香川県
 （令和2年地域特産野菜生産状況調査より上位抜粋）
 旬：2月～3月



家事のキホン

- 選び方** つぼみ 蕾がしっかり閉じていて、花が咲いていないもの、葉や茎が新鮮なものを選びましょう
- 保存** 傷みやすい野菜なので、濡らしたキッチンペーパーに包み袋に入れて、根本を下にして立てて保存しましょう。すぐに使わない場合は、固めに茹でて、小分けにして冷凍しましょう。

春の訪れを味わう菜の花トリビア

店先に「菜の花」が出回ると、春の訪れを感じられますよね。その菜の花について、意外と知らないトリビアをご紹介します。

トリビア 1 菜の花は1種類じゃない？！

実は菜の花はアブラナ科の黄色い花の総称で、1種だけを限定する名称ではありません。アブラナ科といえば、キャベツ・ブロッコリー・白菜・ほうれん草など食卓でおなじみの野菜ばかり。普段は花が咲く前に収穫されますが、そのままにしておけばきれいな菜の花が咲きます。



トリビア 2 注目される「花」のチカラ

現在スーパーで「菜の花」として販売されているものの多くは、食用に品種改良されたものがほとんど。菜の花の蕾には、花を咲かせるための養分がぎゅっと詰まっているため、ビタミンA・C・Eやカルシウムが豊富。その特徴を活かし、最近では、小松菜の菜の花を食す「菜の花小松菜」や中国野菜の花芽を食す「オータムポエム（アスパラ菜）」などに注目が集まっています。

フライパンで簡単！ 菜の花とベーコンの クリームうどん



レシピ動画はこちら↑
動画サイトが開きます▶

【材料 1人分】 ① 調理時間・・・15分

- 冷凍うどん・・・1玉
- 豆乳・・・200cc
- 菜の花・・・100g
- 玉ねぎ・・・1/4個
- 薄切りベーコン・・・30g

【調味料】

- オリーブオイル・・・小さじ1
- おろしにんにく・・・小さじ1/2 ★ブラックペッパーを
- コンソメ顆粒・・・小さじ1/2 かけて食べるのもオススメです。
- 塩・・・小さじ1/3 お好みで♥

【作り方】

- ①冷凍うどんを解凍します。（うどんは耐熱容器に入れて、ラップをかけ、パッケージの表記通りに電子レンジで加熱・解凍してください。）
- ②菜の花を洗い、根元を切り落とし、3cm幅に切り、電子レンジで加熱します。（600Wで2分）
- ③薄切りベーコン、玉ねぎを1cm幅に切ります。
- ④中火に熱したフライパンに、オリーブオイル、おろしにんにくを入れて軽く炒め、にんにくの良い香りがしたら玉ねぎを加えて炒めます。
- ⑤玉ねぎが透き通ってきたら、ベーコンを加えて炒めます。
- ⑥ベーコンに火が通ったら、豆乳と塩とコンソメを加えます。
- ⑦解凍したうどんを入れます。
- ⑧加熱した菜の花を入れて、全体がソースとなじんだら完成です！

- ★冷凍の菜の花もありますが、旬の時期のフレッシュな
- 菜の花は、シャキシャキ感があり、美味しいです♥



にっぽんのうつくしいもの 秋田県大潟村の菜の花ロード

大潟村を走る県道沿いに、延長11キロメートルにわたって咲く菜の花。年々たくさんの方が訪れています。同じく県道沿いに植えられた桜、黒松とのコントラストはすばらしく、ドライバーの目を楽しませてくれます。見ごろは4月下旬から1カ月ほど。菜の花ロードのほかにも、大潟村では総面積11.2ヘクタールの菜の花が咲き、満開の5月上旬には、多くの人でにぎわいます。



写真等提供：大潟村



エームサービス株式会社と秋田県は、魅力ある秋田県の食を提供する連携協定を締結。秋田県の食情報をお伝えします。



日本の食文化を見直そう



Let's! 和ごはん

農林水産省
官民協働プロジェクト

「食」から日本の未来を支えます。

エムサービスは、「あらゆる世代の方に」「質の高い食事を」提供することで日本の健やかで豊かな未来を支える活動を展開していきます。

「菜の花」から
日本の未来を支えます。



月	火	水	木	金	土	日
30	31	1 大安	2 赤口	3 先勝 節分	4 友引 立春	5 先勝
6 仏滅	7 大安	8 赤口	9 先勝	10 友引	11 先勝 建国記念の日	12 仏滅
13 大安	14 赤口 バレンタインデー	15 先勝	16 友引	17 先勝	18 仏滅	19 大安 食育の日!
20 友引	21 先勝	22 仏滅	23 大安 天皇誕生日	24 赤口	25 先勝	26 友引
27 先勝	28 仏滅	1	2	3	4	5

- ・節分・・・季節の変わり目にあたる立春の前の日のことを指します。節分に行われる豆まきは、宮中行事の追儺(ついな)と寺社が邪気を祓うために節分に行っていた豆打ちの儀式が合わさったものといわれています。
- ・立春・・・大寒から数えて15日目頃。旧暦ではこの日が1年の始めとされていたため、決まり事や季節の節目はこの日が起点になっています。八十八夜、二百十日、二百二十日も立春から数えます。
- ・建国記念の日・・・建国をしのび、国を愛する心を養う日。
- ・天皇誕生日・・・天皇の誕生日を祝う日。

今月の【日本の伝統色】



菜の花色

なのはないろ
《nanohanairo》



菜の花の色を連想させる、緑みのある鮮やかな黄色。菜種油が流通するようになってから江戸時代に登場した色です。

今月の旬を食べよう

おいしくて、体にもお財布にも優しい旬の食材を積極的に食べましょう♪

- ・菜の花
- ・大豆
- ・白菜
- ・ごぼう
- ・水菜
- ・春菊
- ・帆立貝
- ・ふぐ
- ・みかん

「食育」しょくいくとは？

食生活をめぐる環境は日々大きく変化し、食の大切さなどを忘れがちな現代社会。

食に関する正しい知識を学び、自ら考え、健全で豊かな食生活を実践する力を身につける「食育」は、食への関心を高め、食への感謝を育みます。

「食育の日」である毎月19日、日本の食文化について、少しだけ考えてみませんか？



伝えよう、
和食文化を。

バックナンバーは
こちら→



エムサービス株式会社は、和食文化国民会議の活動を応援しています。