

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てしまっていますが、そのままにしておけばきれいな菜の花が咲くのです。



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「オータムボエム(アスパラ菜)」などに注目が集まっています。



今月は、「菜の花」から日本の未来を支えます。

■栄養情報 (食品成分表参照)

和種なばな 花らい・茎 生 50g (お浸し約1人分)
エネルギー・・・16.5kcal
カルシウム・・・80mg
鉄・・・1.5μg
葉酸・・・170μg
ビタミンC・・・65mg



■基本情報

- ・分類：アブラナ科アブラナ属
- ・主な生産地：千葉県、徳島県、香川県
- (平成26年産地域特産野菜生産状況調査より上位抜粋)
- ・旬：2月～3月

おいしい菜の花の選び方

蕾がしっかりと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。

菜の花の保存

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。

宮崎県の春 「宮崎県の菜の花畑」



宮崎県には広大な菜の花畑がたくさんあります。桜並木とのコントラストが美しい西都原の古墳群や約35万本の菜の花が咲く生駒高原など、3月から4月にかけて菜の花畑が広がります。宮崎県の3月は、15度を超えることが多くなり温暖な気候が続きます。ぜひこの季節に宮崎県を訪れ、春を感じてみてはいかがでしょうか?



エムサービス株式会社と宮崎県は、安全・安心・健康で魅力ある宮崎県の食を提供する基本協定を締結。宮崎県の食情報をお伝えします。

「菜の花とあさりのお浸し」

【材 料】

- ・菜の花・・・1束(200g程度)
- ・あさり・・・16個

< 調味料 >

- ・そばつゆ・・・大さじ1
- ・水・・・60cc
- ・唐辛子(輪切り)・・・少々
- ・顆粒だし・・・少々

< トッピング >

- ・糸かつお・・・適量



【作り方】

- ①菜の花は、4cm幅にカットし、茎のほうから先に1分ほど茹で、蕾や葉は30秒程度で。流水で冷まし、絞って水切りする。あさはら茹で、流水で冷まし、水切りしておく。
- ②鍋に、<調味料>を入れ、一煮立ちさせ、粗熱をとり、冷蔵庫で冷ます。
- ③②が冷めたら、菜の花、あさりを入れ、和える。
- ④器に盛り付け、糸かつおをトッピングしてできあがり♪

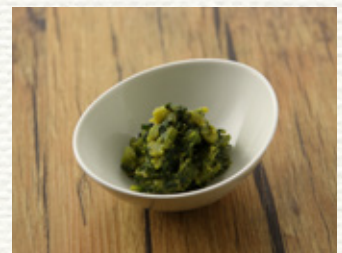
「菜の花味噌」

【材 料】

- ・菜の花・・・1/4束(50g程度)

< 調味料 >

- ・酒・・・大さじ1
- ・味噌・・・大さじ2
- ・みりん・・・大さじ3
- ・辛子・・・小さじ



【作り方】

- ①菜の花は、みじん切りにする。
- ②鍋に、①、酒を入れ、火にかけ、しんなりしてきたら、味噌、みりんを入れよく炒める。
- ③水分が飛んだら火を止め、辛子を入れ、混ぜ合わせ、できあがり♪

肉を漬けて焼いたり、和え物や炒め物に入れるのもおすすめです。しっかりした味なのでおにぎりの具にもぴったり!

3月

「菜の花」から
日本の未来を支えます。

月	火	水	木	金	土	日
25	26	27	28	1 祭日	2 祭日	3 祭日 上巳の節供
4 祭日	5 大安	6 祭日 啓蟄	7 祭日	8 祭日	9 祭日	10 大安
11 祭日	12 祭日	13 祭日	14 祭日 ホワイトデー	15 祭日	16 大安	17 祭日
18 祭日	19 祭日 食育の日!	20 祭日	21 祭日 春分の日	22 大安	23 祭日	24 祭日
25 祭日	26 祭日	27 祭日	28 大安	29 祭日	30 祭日	31 祭日

・啓蟄・・・3月6日頃及び、春分までの期間。まだまだ寒い季節ではありますが、一雨ごとに気温が上がり、日差しも徐々に暖くなり、春雷がひときわ大きくなりやすい時季でもあります。

・春分の日・・・自然をたたえ、生物をいつくしむ日。



今月の柄

菱模様（ひしもよう）× 桃花色（ももはないろ）

縄文時代の土器にも使用されており、正倉院裂にもみられるほど古くからある歴史深い菱模様と、美しく咲く桃の花のような桃花色との組み合わせです。
※正倉院裂(しょうそういんざれ):奈良時代の染織文化を伝える資料として世界的に高く評価されている染織



旬の野菜

- ・たけのこ
- ・春キャベツ
- ・三つ葉
- ・ふき
- ・ひじき



旬の魚

- ・鮫鯨（あんこう）
- ・白魚（しらうお）
- ・蛤（はまぐり）
- ・鯖（さわら）
- ・平目（ひらめ）
- ・いいだこ
- ・鯨（にしん）
- ・甘鯛（あまだい）



暮らし

- ・ひなまつり
- ・お彼岸
- ・卒業式
- ・春休み
- ・春一番



五節供に和食を

3月3日は
上巳の節供

桃の節供で有名な「上巳（じょうし）の節供」は、3月のはじめの巳（み）の日に水辺で身の汚れをはらう中国の行事が起源です。これが日本の風習と結びついて穢れを人形に写して水に流すようになり、流し雛の原型になったと言われていいます。昔は男女関係なく祝われており、女の子の節供とされたのは江戸時代。雛人形を飾るようになったのもそのころと言われていいます。

バックナンバーはこちら↓



伝えよう、
和食文化を。

エー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。

「食育」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、少しでも考えてみませんか？

JAPANESE
FOOD
CULTURE

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。

エームサービスは、「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。