

菜の花はアブラナ科のとても栄養価の高い緑黄色野菜です。夏から秋にかけて葉、茎、根に養分を蓄えその養分をもとに冬を乗り切り、さらに早春に芽を出します。蕾には花を咲かせるための生命力(養分)がぎっしり詰まっているので、この蕾ごと食べる菜の花は栄養満点なのです。ひとくちに菜の花といつても、様々な種類があります。

ミズナやチンゲンサイ、コマツナをもとにした菜の花があるので、それぞれの風味を味わいながら食べると新しい発見があるかもしれません。

主な栄養素はβカロチン、ビタミンB1・B2・C、鉄、カルシウム、カリウム、食物繊維、等豊富な栄養素をバランスよく含んでいます。

その他にも、わさび・大根・キャベツ等のアブラナ科の野菜に含まれる辛味成分「アリルイソチオシアネート」が菜の花にも含有し、発ガン性物質の働きを阻止して、異常をきたした細胞の増殖を抑える働きがあると言われ、ガン予防・血栓防止に役立ちます。

#### \*菜の花のからしナムル

材料	2人分
菜の花	1/2 把
とき辛子	小 1/4
ごま油	小 1
醤油	小 1

1. 菜の花は堅い茎を落とし熱湯で色よくゆで、冷水にとって手早く冷まし、水気を絞って3~4センチに切る。
2. とき辛子、ごま油、醤油を混ぜ1.を和える。



#### \*菜の花と豚肉のマスタード炒め

材料	2人分
菜の花	1/2 把
豚もも肉うす切り	100g
酒・醤油	各小1
片栗粉	小1
サラダ油	小2
にんにくすりおろし	小 1/4
醤油	小1
粒マスタード	大1

1. 菜の花は堅い茎を落とし熱湯で色よくゆで、冷水にとって手早く冷まし、水気を絞って3~4センチに切る。
2. 豚もも肉うす切りは食べやすく切り、酒・醤油をもみこみ、片栗粉をまぶす。
3. フライパンにサラダ油を熱し2.の豚肉を炒めほぼ火が通ったら、1.の菜の花を加えて炒め合わせる。  
にんにくすりおろし・醤油・粒マスタードを混ぜ合わせておき、これを手早くからめすぐ器に盛る。

