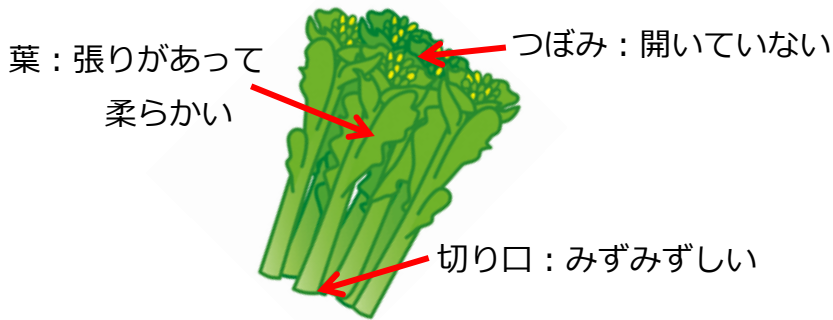


菜の花

✿美味しい菜の花の見分け方✿

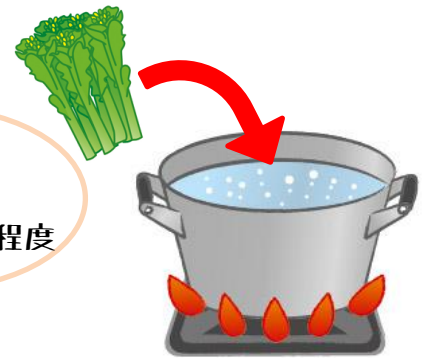


葉と茎が柔らかくて張りがあり、つぼみは閉じているものの方がいいでしょう。菜の花は花が咲いたものは苦味が強くなり食感も悪くなるので花が咲く前が食べ頃です。

✿美味しい菜の花の茹で方✿

- 1、菜の花の茎の固い部分を1～2センチ切り落とし、半分にカットする。
- 2、塩を加えた熱湯に菜の花の茎、葉の順に入れる。
- 3、茹であがったら手早くザルにとり、広げて冷ます。
- 4、茹でた菜の花は、水にさらすと風味が落ちるので、絶対に水にさらさないでください。

お好みで
30秒～
1分30秒程度



✿菜の花の栄養✿

菜の花は、食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維は便秘の解消だけでなく、水分を吸収して膨らむことで食べ過ぎ防止や満腹感の維持にもつながります。また、ポリフェノールの一種で苦味成分のケンフェロールは体内でのエネルギー代謝を促進することで脂肪燃焼を助ける効果が期待されています。

✿菜の花のからし和え✿

●材料●

- ・菜の花 一束
 - ・だしのもと 小さじ 1/2
- ### ■合わせ調味料
- ・だし、水 大さじ 3
 - ・しょうゆ 大さじ 1
 - ・からし 小さじ 1～1.5

●作り方●

- 1、菜の花は食べやすい大きさに切る。
- 2、沸騰したお湯に塩を少し入れ、菜の花の根元のかたい方から順に入れていく。
- 3、茹であがったら、水にさらして色止めをし、だしのもとを振って混ぜておく。
- 4、味をみながら合わせ調味料を加えて、完成！

