



菜の花

春を告げる食材の代表。アブラナのツボミと花茎を収穫して食用にします。京都の菜の花はブランド京野菜として、料亭などに高い需要を誇っています。古くから日本では食用とされており、照明などに使う油にも加工されていました。

Point!



――栄養面――

各種ビタミン、ミネラルが豊富に含まれていて、特にビタミンCの含有量は野菜

の中でも**トップクラス**

抗酸化作用を発揮するβカロテン、ビタミンEも豊富。カルシウム、食物繊維と健康に良い栄養素がつまっています。

――アブラナ科だけの栄養素――

野菜の辛み成分のひとつ

「イソチオシアネート」は、アブラナ科特有の成分です。菜の花の特につぼみの部分に多く存在しています。

香りがたつほど効果が高まるとされ、加熱により失われていきます。

腸や肝臓の解毒作用を活性化する働きと、がん細胞の発生を抑制する働きがあると考えられています。

――食べ合わせの良い食材――

豆腐、レバーや小魚、キノコ類
オリーブオイル、チーズなど



菜の花の豊富なビタミンCは高タンパク質な食材と組み合わせることで免疫力アップ、コラーゲンの生成促進による美肌効果が期待できます。また、ビタミンCには鉄の吸収を高める効果もあり、貧血予防にもなります。

カルシウムの吸収を助ける効果もあるので骨粗鬆症予防に乳製品と合わせるのも効果的です。

――茹でる際のポイント――

茎が太いので、先に茎から入れて茹で、しばらくたってから葉を茹でると全体が柔らかくなります。

ビタミンCは水溶性であるため、茹で時間は短時間のほうがビタミンCを豊富に含んだまま食べられます。

――油で炒める――

茹でてから使うのではなく、下茹でせず炒めることで風味が増し、油と合わせることでβカロテンの吸収を促進する働きがあります。

～菜の花のチーズフリット～

・菜の花1パック
〈衣〉

- 小麦粉 15g
- からあげ粉 15g
- ベーキングパウダー 小さじ 1/2
- 粉チーズ 大さじ 1.5
- サラダ油 大さじ 1/2
- 冷水 40～50ml

- 片栗粉 適量
- 揚げ油 適量
- ミルびき岩塩 少々



- ・菜の花はかたい根元を切り水に5分つける。

ボウルで〈衣〉の材料を合わせる。水気を拭き取った菜の花に薄く片栗粉を振る。〈衣〉にくぐらせ、170℃の揚げ油で全体がカラッとするまで揚げる。油をきり、ミルびき岩塩を振る。