

おいしいのおと

菜の花

アブラナ科の植物で、原産地は地中海沿岸といわれています。日本には奈良時代以前に伝わり、古くから食用として親しまれてきました。平安時代の文獻にも登場し、春を告げる野菜として定着しています。現在私たちが食べている菜の花は、主にナバナ（花芽と若い茎・葉の部分）で、ほのかな苦味と香りが特徴です。



●成分 水分が多く、低カロリー。ビタミンC、βカロテン（体内でビタミンAに変換）、葉酸、カルシウム、鉄分を豊富に含む緑黄色野菜。抗酸化作用のあるポリフェノールや、辛味成分のイソチオシアネートも含まれている。

●効能 ビタミンCとβカロテンは免疫力を高め、風邪予防や美肌に効果的。葉酸は貧血予防に役立つ。カルシウムは骨を丈夫にし、鉄分は血液を作る働きがある。ポリフェノールには老化防止作用があり、イソチオシアネートは胃腸の働きを整え、食欲増進にも効果がある。

●選び方・保存法・効果的な調理ポイント
▽つぼみが固く締まり、鮮やかな緑色のものを選ぶ。茎が太すぎず、切り口がみずみずしいものが良品。

▽保存は湿らせた新聞紙などで包み、冷蔵庫の野菜室に立てて入れると鮮度が保ちやすい。

▽ビタミンCは水に溶けやすいため、ゆでる場合は短時間で。

▽おひたし、和え物、炒め物、パスタなど幅広い料理に使える。

アサリと菜の花の

ペペロンチー

二月が旬の「菜の花」は、ほろ苦い風味が特徴の春を代表する野菜です。見ための可愛らしさと裏腹に、実は栄養の宝庫なんです！

ビタミンCが豊富で、その含有量はなんとほうれん草の約四倍。風邪予防や美肌効果に優れています。また、βカロテンも豊富に含まれており、体内でビタミンAに変換されて目や皮膚の健康維持をサポートします。カルシウムや鉄分、葉酸も豊富で、特に女性に嬉しい栄養素がたっぷり詰まっています。

独特の苦味は「イソチオシアネート」という成分で、抗酸化作用や解毒作用があり、がん予防にも期待されています。お浸しやパスタ、天ぷらなど様々な調理法で楽しめます。茹でる際は、塩を加えたお湯でサッと短時間で仕上げると、色鮮やかで栄養も逃げにくくなりますよ。



材料(2人分)

● スパゲッティ	160g
● あさり(殻つき)	250g
● 菜の花	200g
● にんにく	1かけ
● 赤唐がらし	1本
● 白ワイン	大さじ2
● 塩	少々
● こしょう	少々
● オリーブオイル	大さじ2

作り方

- ①あさは海水程度の塩水(分量外)につけて砂出しし、殻をこすって洗う。菜の花は長さを半分に切り、茎と花の部分に分ける。にんにくはつぶす。
- ②フライパンにオリーブオイル、赤唐がらし、①のにんにくを入れて弱火で炒め、香りが出たら中火にし、①のあさを加えて白ワインをふり、フタをして殻が開くまで蒸し煮する。
- ③鍋に水1.5リットル(分量外)を入れて沸かし、塩小さじ2(分量外)を加えてスパゲッティを表示のゆで時間より2分短くゆでる。
- ④③に①の菜の花を茎・花の順に加えて2分ゆでる。ゆで汁は残しておく。
- ⑤②にゆで上がった④のスパゲッティ・菜の花を加え、④のゆで汁大さじ②を加え、塩・こしょうで味を調える。

