

🌸春の訪れを告げる緑黄色野菜🌸



菜の花

地中海沿岸・中央アジア・北ヨーロッパなどが原産。
一足早く春の訪れを告げる緑黄色野菜であり、花が咲き始めると味が落ちてくるので、つぼみのうちに食べるのが一般的。

★★★★★ 菜の花の上手な選び方 ★★★★★

- ① 茎が太く、ピンとしているもの
- ② つぼみが開いていないもの
- ③ 葉や茎の色が鮮やかで、みずみずしいもの

★★★★★ 菜の花の栄養価 ★★★★★

抗酸化作用を持つカロテンや骨の健康維持に欠かせないカルシウムやビタミンKも豊富に含みます。

直売所にて 新鮮な野菜、果物、たまごを販売しています



菜の花と桜エビの煮浸し

材料
(2~3人前)

菜の花	200 g(1束)
水	250ml
白だし	大さじ 2 杯
みりん	大さじ 1 杯
酒	大さじ 1 杯
薄口しょうゆ	小さじ1杯
乾燥桜エビ	8g



作り方

- ①菜の花を1分程度茹で、水に取る。
- ②菜の花を3等分に切り、しっかり水分を絞る。
- ③鍋に水、白だし、みりん、酒、しょうゆを入れてひと煮たちさせ、弱火にして桜エビを加える。
- ④器に菜の花を盛り付け、桜エビのお出しを注いで完成！

ほたるいかと菜の花のパスタ

ほたるいかのワタが、味に深みをもたせます。

材料
(2人前)

菜の花	50g(1/2束)	にんにく	1片
ほたるいか	100g	白ワイン	大匙1/2
スパゲッティ	140g	塩・こしょう	少々
タカノツメ	1 個		
ピュアオリーブ油	大匙1杯		
エキストラバージンオリーブ油	適量		



作り方

- ①ほたるいかは目・くちばし・骨を取る。
- ②菜の花は根の部分を切り、三等分にする
- ③にんにくはみじん切りに、タカノツメはヘタとタネを取り除き、小口切りにする。
- ③フライパンに③とピュアオリーブ油を入れ、弱火で焦がさないよう加熱。
- ④色づきだしたら中火にしてほたるいかを加えて炒め、白ワインを入れてひと煮たち。
- ⑤お湯をお玉2杯分入れ、弱火で少し煮詰め、塩で味を軽くつける。
- ⑥パスタを茹でる。茹で上がる1分前に菜の花を入れ、一緒に茹でる。
- ⑦パスタを⑤で和え、塩・こしょうをふって味を調える。
- ⑧仕上げにエキストラバージンオリーブオイルをかけて和えて完成！

ワンポイントアドバイス

気になる方はほたるいかの目・くちばし・骨を取らなくてもOK！