

菜の花

菜の花とは、アブラナ、ナタネナ、ハナナなど、アブラナ科アブラナ属の植物の花のこと。ビタミンが豊富で、独特の苦味が料理のアクセントとなります。



菜の花の種類

「菜の花」というと、河川敷などに咲く黄色い花を思い浮かべますが、春に花を咲かせるダイコン、カブ、コマツナ、ハクサイ、カラシナなどの花も菜の花といえます。さらに、菜の花には、観賞用の他、菜種油用のナタネ、食用のナバナがあります。



菜の花は燃料にも

使用済みの菜種油からつくられるディーゼルエンジン用のバイオ燃料。軽油に比べて喘息や酸性雨の原因となる硫黄化合物の排出を2分の1程度まで削減でき、ディーゼル車の排気ガス対策としても有効です。スクールバスやごみ収集車の燃料として利用している地域もあり、普及に向けて研究開発が進められています。



春をいっぱい味わおう！

菜の花とあさりの和風ガーリック蒸し



ほろ苦い菜の花と、あさりのコクのあるうま味は、ご飯のおかずになるだけでなく、麺との相性も抜群。お酒も進む1品です。

材料(2人分)

あさり…………… 200グラム
 菜の花…………… 1束
 にんにく(縦薄切り)…………… 2片
 サラダ油…………… 小さじ2

A | 酒…………… 大さじ1
 醤油…………… 小さじ2
 みりん…………… 小さじ1

作り方

1 あさりは砂抜きして軽く水洗いし、ザルに上げて水気を切る。菜の花は半分に切って茎と葉に分ける。

2 フライパンにサラダ油、にんにくを入れ中火で熱し、香りが出たら菜の花の茎を加え軽く炒める。



3 油が回ったら、あさりと菜の花の葉を加えて炒め、Aを入れて蓋をし、あさりの口が開くまで蒸し煮にする。

