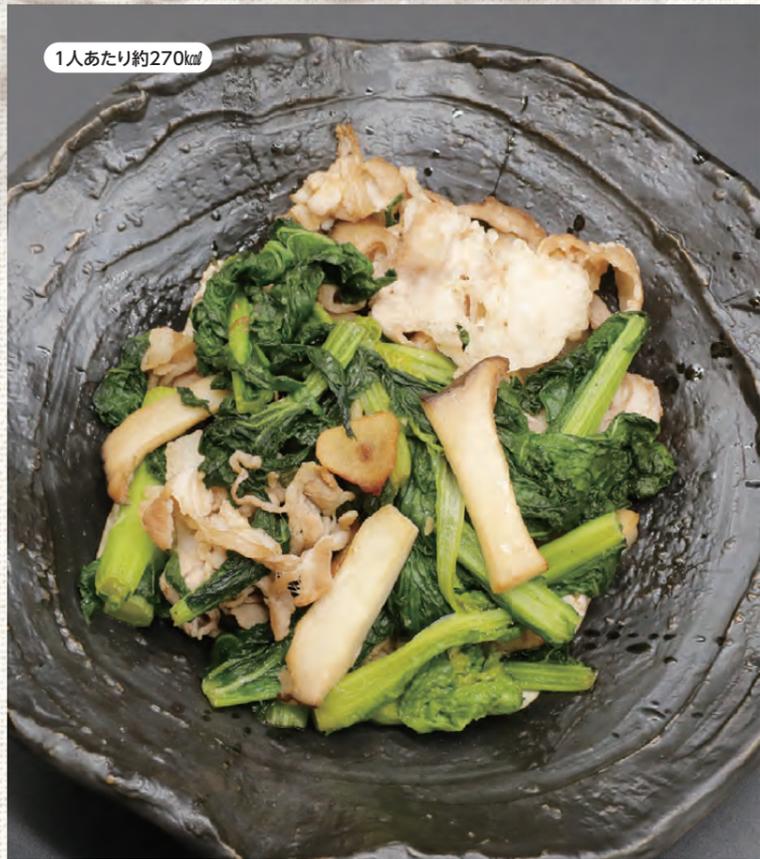


Recipe **菜花と豚バラの
ニンニクしょうゆ炒め**

1人あたり約270kcal

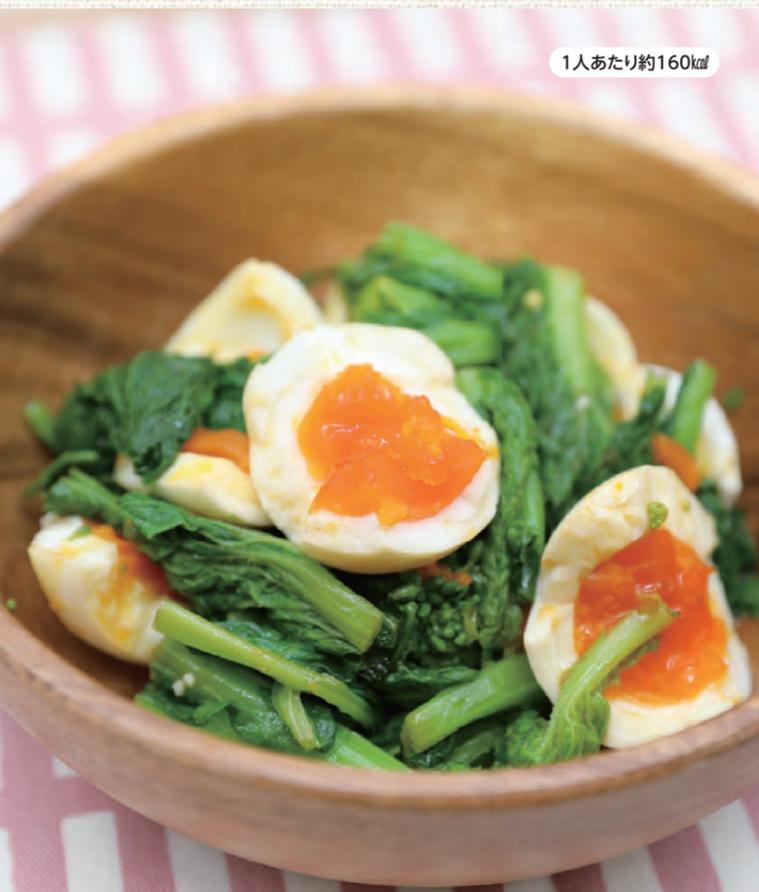


材料 (2人分)

- 菜花…150g
- 豚バラ肉…100g
- エリンギ…1本
- ニンニク…1片
- サラダ油…小さじ1
- しょうゆ…小さじ2
- 酒…小さじ2
- 塩こしょう…少々

作り方

1. 菜花はさっと茹で、冷水にとって水気を絞り、食べやすい大きさに切ります。エリンギは短冊切り、ニンニクは薄切りにします。
2. フライパンにサラダ油を引いて火にかけ、ニンニクを入れます。香りが出たら食べやすい大きさに切った豚バラ肉を加え、焼き色が付くまで炒めます。
3. エリンギ、菜花を加えて軽く炒め、酒、しょうゆを加えます。
4. 塩こしょうで味を整えたら完成です。



1人あたり約160kcal

Recipe **菜花と茹で卵の
サラダ**

材料 (2人分)

- 菜花…150g
- 卵…2個
- しょうゆ…大さじ2
- オリーブオイル…大さじ1

作り方

1. 菜花はさっと茹で、冷水にとって水気を絞り、食べやすい大きさに切ります。
2. 茹で卵を作ります。(半熟がおすすめ!)
3. ボウルに2を入れて荒くぐずし、菜花としょうゆ、オリーブオイルを加えて混ぜ合わせたら完成です。



Youtube

食育ソムリエのレシピ
をご紹介します。
是非ご覧ください!



Instagram



食育ソムリエが考案したレシピを、広報担当が実際に作ってみました!
産直所に並ぶ食材を使って手軽に作れるひと品をご紹介します。

ひなまつりにピッタリ! /
Recipe **菜花とエビの手まり寿司**

材料 (2人分)

- 米…1合
- 菜花…30g
- ボイルエビ…10尾
- 卵…1個
- すし酢…大さじ2と1/2

作り方

1. 炊いた米にすし酢を加え、切るように混ぜて酢飯を作ります。
2. 菜花はさっと茹で、冷水にとって水気を絞り、食べやすい大きさに切ります。
3. 薄焼き卵を作り、細く切ります。
4. ラップを敷いてエビと菜花、卵を置き、その上に酢飯を乗せて包み、丸く整えたら完成です。

食育

地域農業
応援団!

shokui kitchen

キッチン

食材メモ

菜花



菜花は特有のほろ苦さの中に含まれた旨みと甘さでお浸しや和え物など、春の食卓を彩ります。また、ビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素がバランスよく含まれ、がん予防などの効果が期待できる食材です。



1人あたり約350kcal

豆知識 いろいろな菜花

菜花とは、アブラナ科の野菜の「つぼみ、花茎、若い葉」をまとめた呼び方で、特定の1種類の野菜を指しているわけではありません。代表的なのは「ナタネ系の菜花」や「食用に品種改良された菜花」ですが、産地や品種によって苦さや香り、食感が様々です。

菜花になる野菜

- 白菜
- 小松菜
- キャベツ
- 水菜
- ブロッコリー
- からし菜
- ルッコラ

これらが花をつける直前に収穫されたものが菜花として出回ります。