



菜花 canola flower



野菜として出回っているのが「菜花(なばな)」です。菜花は一般的にはアブラナの若い茎とつぼみを指します。アブラナ科アブラナ属のうち、食用とする花や茎を総称した呼称で、菜種、かぶ、白菜、キャベツ、ブロッコリー、からし菜、小松菜、青梗菜など多くの種類があります。京野菜として知られる「寒咲花菜」は12月頃から出回りますが、一般的な菜花の旬は2月から3月です。

栄養

菜花は、花を咲かせるために必要な栄養素をたくさん含んでいるため、栄養のバランスが良い緑黄色野菜です。

- 抗酸化作用のある**ビタミンA(βカロテン)**、**ビタミンC**、**ビタミンE**を豊富に含みます。これらの栄養素の相乗効果により、老化や病気の原因となる活性酸素の発生を抑える作用、免疫力の向上、老化防止、美肌効果などが期待できます。
- **葉酸**、**ビオチン**、**鉄**の含有量も野菜類の中ではトップクラスです。
 - ◎ **葉酸**は胎児の正常な発育を助ける働きや貧血の予防、また、脳の機能と知能に大きく関係しているのがわかってきました。
 - ◎ **鉄**は貧血の予防やエネルギーの産生に関与するほか、酵素の成分としても重要です。
 - ◎ **ビオチン**は人間の腸内で善玉菌によって合成されるビタミンB群の一種です。ビオチンが不足すると、皮膚や粘膜、髪の毛などをうまく作ることができず、肌荒れや脱毛、白髪の原因となることがあります。

菜花のいろいろ

食用の菜の花を大きく分けると「和種」と「洋種」に分けられます。和種は主に花茎とつぼみ、葉を食用とします。緑色が淡いものが多く、にがみがあります。西洋種は花茎と葉を食用として全体に緑色が濃く、比較的苦味が少ないといわれます。



「寒咲花菜」(カンザキハナナ)
「寒咲花菜」は、ふくらんだ蕾を食べる京都のブランド京野菜です。10月下旬から出荷がはじまり、12月にピークを迎えます。京都では、菜の花漬けが春の漬物として古くから親しまれています。



「のらぼう菜」
西洋種の系統です。東京の伝統野菜「江戸東京野菜」です。花芽の部分は菜の花特有の風味がありますが、苦みがなく食べやすく、茎の部分はほんのり甘味があり、アスパラガスのような歯触りがあります。



「アスパラ菜」
中国野菜の「紅菜苔」と「菜心」から誕生したアブラナ科の野菜。花芽が付いた若い茎を食べ、クセも無くほんのりと甘みがあり、味、食感ともアスパラに似ています。



「紅菜苔」(コウサイタイ)
中国・揚子江中流域が原産の二年草。香りと甘味があり、とう立ちした若い茎と蕾を食用にします。耐寒性に優れ、寒い時期ほどアントシアニンを含む赤紫色が濃く鮮やかになります。

選び方

つぼみが開ききるとえぐみが強くなるため、かたくしまっているもの、切り口が新鮮で葉も茎も柔らかく、張りがあるものを選びましょう。菜種系は黄緑色がさえているもので、中国野菜系は緑色が濃いものを選びましょう。



今月のレシピ

菜花と豆腐のあえもの

【材料】(2~3人分)

- | | | |
|------------------|---|-----------------|
| 菜花……………100g | A | すりごま……………大さじ1.5 |
| 塩昆布……………5g | | 砂糖……………大さじ1/2 |
| ちくわ……………1本(約30g) | | しょうゆ……………小さじ1 |
| 豆腐……………100g | | |

【作り方】

- ① 菜の花はさっと茹でて水気をきり、食べやすい大きさに切る。さらに、塩昆布をよく混ぜておく。
- ② ちくわは縦半分に切り、5mm幅に切る。豆腐は重しをして水分を取る。
- ③ ①の菜花に豆腐をつぶしながら入れ、ちくわも加えてよく混ぜる。さらに、Aの調味料を加え、混ぜ合わせて味を馴染ませる。
- ④ 器に盛り付ける。

参考：「野菜の本」 講談社、Web「旬の食材百科」