



菜の花が出回ると春を感じますね。蕾のときだけを食べる期間限定の贅沢さと、独特のほろ苦さが魅力です。蕾には、花を咲かせるための養分がぎゅっと詰まっているため、栄養満点。おひたしや辛子和えなどが一般的ですが、いろいろな料理に使えます。



## 菜の花とは？

一般的に菜の花というと春に咲く黄色い花を思い浮かべますが、「菜の花」という単独の職分はありません。菜の花とは、アブラナ科職分の花を総称して指し、大根や白菜やキャベツ、ブロッコリー、小松菜もすべて菜の花と呼びます。私たちが「菜の花」と呼んでいる黄色い花は、菜種(なたね)のことで、油をしぼることから、アブラナとも呼ばれます。観賞用として栽培される菜の花と、食用にするもの、油をしぼるものはそれぞれ品種が異なるのです。



なばな



おいしい菜



花菜

## 菜の花の栄養

まず菜の花は**美肌効果が抜群に高い食材**です。  
 ★**食物繊維**の量がゴボウに次いで2番目に多いです。便秘予防にピッタリです。  
 ★**一重項酸素**(アンチエイジングの大敵。紫外線を浴びると活性化する)を消去する力が野菜の中で3番目に多いです。(1位アシタバ 2位オクラ)  
 つまり**美肌力を体の内側から**。シミを防いでくれます。  
 ★非常に抗酸化力が強く、**疲労回復力**が3番目に多いです。(1位パプリカ 2位ゴーヤ)  
 さらにがん予防にも。がん予防の成分は**つぼみの部分に多く含まれる**ので、洗う時に落とさないようにしましょう。  
 β-カロテンやビタミンE、葉酸、鉄分、カリウムなどのミネラル、カルシウムも豊富に含まれます。女性にはかなりうれしい食材です♪  
 また、アブラナ科の野菜は**解毒力の高い野菜**でもあります。最近話題の**スルフォラファン**(体内の抗酸化酵素や解毒酵素を活性化してくれる)が含まれます。アブラナ科特有の辛味成分の**イソチオシアネート**も免疫力や肝臓での解毒力を高めます。  
 少し苦味がありますがその苦味が美肌&栄養満点！おいしくいただきます♪

## 菜の花の選び方

花が咲いてしまうと、えぐみが出てくるので、つぼみのうちが食べごろです。蕾が密集していてそろっているもの。葉や茎が柔らかく、切り口もみずみずしいものがオススメです。束ねて売られているものが多いので、葉も茎も詰まったものをえらぶと◎。

## 菜の花レシピ

### 春キャベツと菜の花・生ハムのピザ



1人分  
470kcal

材料(2人分)  
 ピザ生地(市販)…1枚  
 キャベツ…4枚  
 菜の花…1束  
 生ハム…5枚  
 ピザ用チーズ…50g  
 オリーブオイル…大2  
 タバスコ…お好みで  
 ピザソース…お好みで

①ピザ生地の上にチーズをのせ、キャベツは手でちぎり、菜の花は下を1cm切り、ハムと彩よくのせる。  
 ②①にオリーブオイル大1を全体にかけ、オーブントースターに入れ、チーズがとけるまで約10分焼く  
 ③焼いたら再度オリーブオイル大1をまわしかけ完成。

お好みでタバスコをかけたり生地にピザソースをかけても◎



材料(2人分)  
 スパゲティ…160g  
 菜の花…1束  
 ちりめんじゃこ…25g  
 にんにく(みじん切り)…1~2かけ  
 赤唐辛子(種をとって小口切り)…1本  
 ★塩…小1  
 塩…少々  
 オリーブオイル…大3

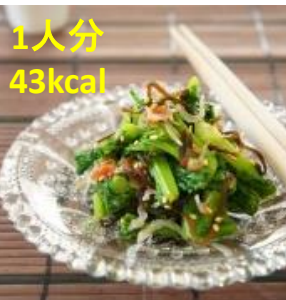


### 菜の花とじゃこのペペロンチーノ



1人分  
553kcal

①2リットルのお湯に塩小さじ1を加え、スパゲティを入れてゆでる。途中で、根元を切った菜の花をざるに入れてパスタの鍋に入れ、1分ほどゆでたら引き上げておく。  
 ②フライパンにオリーブオイル大さじ2、にんにく、赤唐辛子を入れて中火にかけて炒める。香りが出てきたらパスタの茹で汁大さじ4、塩少々を加え、ゆでた菜の花、ちりめんじゃこを加えて炒める。  
 ③ゆでたスパゲティのお湯をきってフライパンに加え、茹で汁大さじ2、オリーブオイル大さじ1を加えて手早く混ぜ合わせて器に盛る。



1人分  
43kcal

### 菜の花和え 梅胡麻昆布

材料(2人分)  
 菜の花…1/2把  
 ★梅干し…1個  
 ★白胡麻…小1  
 ★塩昆布…2つまみ  
 ★白だし醤油…小1/4  
 ★砂糖…2~3つまみ

①菜の花はさっと塩茹でにし、冷水にとり、絞って水気をきり、食べやすい大きさに切る。  
 ②梅干しは種を取り実をつぶしておく。  
 ③ボウルに★を入れよく混ぜ、菜の花を加えて和える。