



栃木県佐野市など両毛地域で栽培される伝統野菜です。春を告げる早春の味覚で、冬の低温で花芽ができ、春になり花を咲かせます。蕾や葉のついた茎を“欠き取る”ことから「かき菜」と言われるようになりました。

かき菜の栄養



- かき菜は緑黄色野菜です
- カロテンが豊富
体内でビタミンAに変換され、髪や皮膚の健康維持や、粘膜や皮膚の健康維持に役立ちます
- ミネラルが豊富
骨を生成するのに欠かせない成分、カルシウムやマグネシウムを含み、骨を丈夫にし、健康を維持します。

◆お浸し、和え物

しょう油やポン酢をかけるだけはもちろん胡麻和え、ナムルなどでも楽しめます

◆炒め物

下茹でしたものをさっと炒めてメイン料理に添えたり、パスタの具としても相性◎

◆揚げ物

かき揚げのようにして食べるのもお勧め！

かき菜の調理



かき菜の選び方



茎の切り口がみずみずしい

葉の緑色が濃く、ハリがある

2月以降は甘味が強く美味しい

お花見団子はなぜピンク・白・緑なの？

お花見団子は上からピンク(赤)・白・緑の順で串に刺さっています。この色に込められた意味や並び順には諸説あります。その中から2つの説をご紹介します。

① 日本の四季を表している

ピンクは春(花)、白は冬(雪)・緑は夏(新緑)を表します。秋がないのは、「飽きない」と「商い」をかけて、何度食べても飽きない=商売繁盛、という団子屋さんのユーモアと言われます

② 春を表している

太陽(ピンク)の日差しで、雪(白)が溶け、新緑(緑)が芽吹いている、という様子を表しています。三色の順番もこういった大地の様子に基づいているといわれています。

薬食同源

桜の季節になりました。ソメイヨシノやヤエザクラ等々沢山の種類がありますが、実は生薬にも桜が使われています。

ヤマザクラの樹皮は桜皮(おうひ)と呼ばれ、咳止め・痰切り、皮膚を引き締める効果があります。そのため、咳止めシロップや、皮膚病に用いる十味敗毒湯という漢方製剤に含まれます。

お花見ではしゃぎ過ぎて風邪ひいて、桜皮エキスのシロップをのむ...なんてことがないようお過ごしください(笑)

今月のレシピ

★作り方は裏面をご覧ください★

かき菜のパスタ (1人分)



エネルギー 446kcal
塩分 1.5g

お花見団子 (1本分)



エネルギー 123kcal
塩分 0.0g

◆ 今月のししぴ ◆

かき菜の Pasta



- ◆材料 (2人分)
- | | |
|-----------|------|
| スパゲティ | 180g |
| あさり(殻つき) | 300g |
| かき菜 | 150g |
| にんにく | 1かけ |
| 鷹の爪 | 適量 |
| オリーブオイル | 小さじ2 |
| 白ワイン(調理酒) | 70ml |
- 塩・胡椒

◆作り方



- ① かき菜は茎の先端を切り落とし、3cm幅に切り、塩(分量外)を加えた熱湯で下茹でし、冷水にあげて水気を切る
- ② 鍋で湯を沸かし、塩大さじ1(分量外)とスパゲティを入れて、やや固めに茹でる。
- ③ フライパンにオリーブオイル小さじ1・鷹の爪ニンニクを入れて火にかけ、香りがたってきたらあさり・白ワインを加えて蓋をし、中火で蒸し煮にする。
- ④ あさりが開いたら、①のかき菜と②のスパゲティとを加えてさっと炒め、オリーブオイル小さじ1を回しかけて塩コショウで味を調える。

お花見団子



- ◆材料 (5本分)
- | | |
|-----|------|
| 白玉粉 | 100g |
| 上新粉 | 20g |
| 絹豆腐 | 120g |
| 砂糖 | 大さじ3 |
- 食紅または桜パウダー 少々
抹茶または抹茶パウダー 少々
- ※上新粉を使わず、白玉粉120gでもOK

◆作り方

- ① 白玉粉・上新粉・豆腐・砂糖を三等分にし、1つはそのまま、1つは食紅(桜パウダー)を加えて、1つは抹茶(抹茶パウダー)を加えて、それぞれ捏ね混ぜる。
- ② 耳たぶくらいの固さになったら、丸める
- ③ 沸騰したお湯に入れ、浮かんでから2分程度茹でる
- ④ 冷水にあげて粗熱をとり、水気を切る
- ⑤ 三色それぞれひとつずつ串に刺す

豆腐を使うことでカサが増えてヘルシーに！水を使わないことで柔らかな仕上がりがります。ぜひ、お試しください