

2010弥生

旬の野菜をおいしく食べよう。

ほろ苦さも早春のごちそう。

なばな

菜花を食べよう。

春の盛り！すべての葉ものは、とうが立ちます。とうが立つとは、菜ものが種子を結ぶ態勢に入った状態です。中心部の芯は、太くたくましく立ち上がり、先端につぼみを抱きます。この生命の先端である花茎を茎立菜と美しく呼んだりします。菜花の旬は冬から早春にかけてで独特のほろ苦さと香り、彩りでひと足早く春の訪れを告げる緑黄色野菜です。

新鮮な菜花の見分け方

花が咲いていないつぼみの状態で、緑色が濃く切り口が新鮮なものを選びましょう。



菜の花のナムル（材料4人分）

菜の花	300g
コチュジャン	大きじ1
しょうゆ	大きじ1
おろしにんにく	小さじ1/3
ごま油	大きじ1.1/2

いり白ごま 適量



作り方

1. 菜花は色よくゆで、水気をしぼり、半分の長さに切る。
2. ボウルにコチュジャン、しょうゆ、おろしにんにく、ごま油を入れて混ぜ、1を入れてあえる。
3. 器に2を盛りつけ、ごまをふる。