



## 旬の食材を使ったレシピ

### 菜の花の辛子和え (2人前)



春の桃の節句のお祝いの料理としても、よく食卓に上がる食材です。

菜の花のほのかな苦みは、まさに春の香り。

ぴりっとした辛子醤油で和えていただくと、あまりその苦みはは気になりません。

#### 作り方

- 1、菜の花は洗って根元の硬い部分を切り落とす。鍋にたっぷりの湯を沸かして塩少々を加え、色が鮮やかになるまで30秒～1分ゆでる。水にさらしてざるに上げ、水気を絞って長さ4cmに切る。
- 2、ボウルに辛子醤油の材料を入れてよく混ぜ合わせる。菜の花を加えて全体を和える。

#### 材料

菜の花

からし

A こいくちしょうゆ

砂糖

#### 分量

1束

少々

小さじ3

小さじ1/2



## 春の旬の食材

### 菜の花



春になると黄色い可憐な花を咲かせる菜の花。

なばな（菜花）やはなな（花菜）とも呼ばれ、和種と西洋種があります。

「菜の花」は花のつぼみや葉を食用にし、西洋種はおもに「なばな」と呼ばれ、茎と花の部分食用にしています。

ちょっぴりほろ苦い味わいが癖になるとして、和食や Pasta にも人気の食材です。

菜の花で栄養が多いのがビタミンCと葉酸です。次いでカルシウムや鉄分、ビタミンE、食物繊維も比較的多く含んでいます。

また、菜の花のカロリーと糖質は低いので、栄養価の高いヘルシーな野菜といえます。

菜の花は、辛み成分の「イソチオシアネート」と、苦み成分の「ケンフェロール」と呼ばれる成分も含まれます。

イソチオシアネートの効能は、血液の流れを良くして血栓予防に優れています。抗酸化作用もあるため癌や生活習慣病予防にも有効です。イソチオシアネートの効能にはこのほかにも、咳止め効果、解毒や殺菌作用などに働きます。

苦み成分である「ケンフェロール」の効能では、脂肪の燃焼効果が期待できますので、ダイエットや肥満予防につながります。

お食事に関してわからないこと等がありましたら、遠慮なく管理栄養士におたずねください！