

～春のレシピ紹介～

菜の花

菜の花の混ぜごはん



<材料> (2人分)

- 菜の花……………50g
- 塩昆布……………10g
- 桜の花の塩漬け……4枚
- ごはん……………2膳

<作り方>

- ① 桜の花の塩漬けは水につけて塩抜きをした後、キッチンペーパーにはさんでしっかりと水気をとります。塩昆布も細かく刻んでおきます。
- ② 鍋に水を入れて沸騰したら塩を少々入れ、菜の花を茹でます。
- ③ ②を冷水にとって水気を切り、1cmくらいに刻みます。
- ④ 炊きたてのごはんに、塩昆布と菜の花を混ぜます。
- ⑤ ④を茶碗に盛り、①の桜の花を飾ります。

--- 菜の花の栄養と作用 ---

ひなまつりのちらし寿司やおすましに欠かせない菜の花は、早春（2月～3月頃）が旬です。ビタミンCは、ほうれん草の3～4倍もあり、その他にもカロテン・ビタミンB群・葉酸・カルシウム・鉄分などをたっぷりと含んでおり、栄養が豊富です。そのため、春の風邪予防対策や美容にも良い野菜です。

漢方医学的には、春に不安定になりやすい“肝”^{かん}に作用するため、めまい・イライラ等を抑えたり、血行をよくして老廃物の排出にも効果があるといわれています。

--- えらび方 ---

花が咲いてしまうと、味が落ちて苦味が強くなります。つぼみが開く前の葉や茎がやわらかく、切り口もみずみずしいものがおすすめです。

--- 保存方法 ---

日持ちはしないため、冷蔵の場合は湿らせたキッチンペーパーで全体を包み、ポリ袋に入れると2～3日程度は保存が可能です。

菜の花とベーコンのスパゲティ



<材料> (2人分)

- 菜の花……………100g
- ベーコン……………100g
- スパゲティ……………160g
(太さは1.7~1.8mmがおすすめ)
- にんにく……………1片
- 鷹の爪……………1本
- オリーブオイル……………大さじ4
- 塩……………少々
- スパゲティの茹で汁…大さじ3

<作り方>

- ① 熱湯に塩を加えて、スパゲティを茹でます。
- ② 菜の花を5cmくらいに切り、①のスパゲティを茹でた後に熱湯でさっと茹でます。
- ③ にんにくはみじん切り、鷹の爪は小口切りにして、ベーコンは1cm幅に切っておきます。
- ④ フライパンにオリーブオイルとにんにく・鷹の爪を入れて火にかけ、香りが立ってきたらベーコンと菜の花を加えて炒めます。
- ⑤ ④にスパゲティの茹で汁大さじ3と茹でたスパゲティを加え、絡ませてから皿に盛ります。

菜の花の炊き合わせ



<材料> (2人分)

- 菜の花……………100g
- がんもどき……………小4個
- 花形人参……………6枚
- だし汁……………1カップ
- 醤油……………大さじ1
- みりん……………大さじ1
- 酒……………大さじ1
- 砂糖……………小さじ1

<作り方>

- ① がんもどきは熱湯をかけて油抜きをします。人参は花形で抜いて、茹でておきます。
- ② 菜の花は硬い部分を切り落とし、塩少々を加えて熱湯に入れ、固めに茹でたら冷水にとって水気を切り、食べやすい大きさに切ります。
- ③ 鍋にだし汁・醤油・みりん・砂糖を合わせて火にかけ、がんもどきを入れて煮立ったら落とし蓋をして弱火で15分ほど煮てから取り出します。残った煮汁で花型人参と菜の花もさっと煮ます。
- ④ 鉢に菜の花とがんもどき、花型人参を盛り合わせます。

春の薬膳弁当の中から

産科でおつくりしている

春の薬膳弁当の献立

- クラゲとクコの実の酢の物
- 新じゃがと筍の黒ごま煮
- 新玉ねぎとタコのサラダ
- セロリと海老の炒め物
- 新ごぼうのかき揚げ
- タンドリーチキン
- かじきまぐろの桜寿司
- 菜の花ごはん
- あさりと三つ葉のスープ
- フルーツ



タンドリーチキン

<材料> (2人分)

- 鶏もも肉……………360g
- ヨーグルト……………50g
- カレー粉……………小さじ2
- ケチャップ……………大さじ1
- すりおろしニンニク…1片分
- おろし玉ねぎ……………大さじ1
- 黒砂糖……………小さじ1
- 塩こしょう……………少々
- サラダ油……………適量

<作り方>

- ① 鶏もも肉をフォーク等で全体的に刺したら、一口大に切ります。
- ② ①と④をボウルに入れ、しっかりともみこんで20分程ねかせます。
- ③ フライパンにサラダ油をしき、中火で焼き目をつけたら、ひっくり返し蓋をして、弱火で蒸し焼きにします。
- ④ 中まで火が通ったら完成です。