



# 春の訪れを感じる菜の花

当院のある南房総では、鮮やかな黄色い菜の花畑が早春の風物詩となっています。美しい花を咲かせる菜の花ですが、食材としても茎や葉のやわらかさや独特のほろ苦さが魅力ですね。今回はそんな菜の花についてのお話です。



## 菜の花の概要

「菜の花」は黄色い花を咲かせるアブラナ科の野菜の総称で、「菜花（なばな）」や「花菜（はなな）」とも呼ばれます。茎とつぼみと葉を食べる和種と、おもに茎と葉を食べる西洋種の2つのタイプに分けられます。

12月から4月頃まで市場に出回りますが、最も旬な時期は2月から3月です。

## 菜の花の栄養

菜の花は野菜の中でもビタミン・ミネラル・食物繊維の含有量がトップクラスの優れた野菜です。その中でも特に多く含まれる栄養素とその効能を紹介します。

<b>β-カロテン</b> ピーマンの5倍以上 ☆免疫力を高める ☆皮膚や粘膜の保護	<b>ビタミンC</b> ほうれん草の3倍以上 ☆免疫力を高める ☆美肌効果	<b>食物繊維</b> ☆便秘改善 ☆生活習慣病予防	<b>カリウム</b> ☆高血圧予防 ☆利尿作用
<b>葉酸</b> ☆貧血予防 ☆造血作用	<b>鉄分</b> ☆貧血予防 ☆造血作用	<b>カルシウム</b> ほうれん草の3倍以上 ☆骨粗鬆症予防	<b>ビタミンK</b> ☆血液凝固作用 ☆骨の形成促進

★妊娠初期に摂ることで胎児の神経管閉鎖障害の発生リスクが低下します。菜の花は鉄分・カルシウムも多く含んでいるため、妊婦さんに特におすすめの食材です。



★ワーファリンを飲んでいる場合、薬の効果を弱めてしまうため食べ過ぎに注意しましょう。

## 選ぶ際のポイント

<全体>  
 ○やわらかく張りがある  
 ○鮮やかな緑色

<切り口>  
 ○つやがありみずみずしい  
 ×白っぽく空洞がある  
 (鮮度が落ちているため)



<つぼみ>  
 ○花が開いていない  
 ○小さく締まっている  
 ○密集して揃っている  
 ×花が開いている  
 (苦みが強く食感の悪いものが多いため)

## 保存のポイント

### 冷蔵保存

- ❖乾燥を防ぐため、軽く湿らせた新聞紙などで包んでからポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。
- ❖テープなどでまとめられたものは、ばらしてから包みましょう。
- ❖保存の目安は **2～3日程度** です。

### 冷凍保存

- ❖かために茹でて水気をしっかり切り、ラップで小分けにしてから冷凍すると少しずつ使えて便利です。
- ❖お浸しや和え物、炒めもの、汁ものなどに利用できます。
- ❖保存の目安は **2週間程度** です。



## 食べ方のポイント

菜の花は、葉も茎もおいしくいただくことができます。  
様々な調理方法を活かして、旬の味を楽しみましょう。

### 炒める



#### 炒めもの・パスタ など

- ❖菜の花に多く含まれるβ-カロテンは、油で炒めることで効率よく摂取することができます。
- ❖アクが気になる場合はかために下ゆしてから炒めましょう。



### 茹でる



#### お浸し・和え物 など

- ❖手早く茹であげると、菜の花の魅力であるほろ苦さや歯ごたえが活きます。また、ビタミンCなどが水に溶け出す量を抑えるためにも有効です。
- ❖茎の太い部分とやわらかい葉の部分を分けて、先に茎から鍋に入れると均等に加熱できます。



### 蒸す



#### 温野菜サラダ・酒蒸し など

- ❖他の調理法と比べて、調理による栄養素の損失が少なく済みます。
- ❖フライパンを使用すると手軽に蒸すことができるのでおすすめです。

### 揚げる



#### 天ぷら など

- ❖苦みが抑えられ食べやすくなります。下ゆでをせずそのまま揚げましょう。

## 苦みを抑えるための工夫

大人には人気のある菜の花のほろ苦さですが、子どもには敬遠される原因に。苦みを減らすためには、下茹でをして水でさらすことが基本です。栄養成分が水に溶けだす量は少し増えてしまいますが、食事から季節を感じるという意味でも、家族みんなで食べられる工夫をしてみてもいいでしょうか。他にもマヨネーズで和えたり、肉と一緒に炒めることで食べやすくなります。

