



# 菜の花で春を感じましょう

菜の花は鉄分やビタミンCが多い食材で、独特のほろ苦さと香りで一足早く春の訪れを告げる野菜です。旬の菜の花とタコを使った春らしい炊き込みごはんを紹介しますので、ぜひお試しください。

## おいしい菜の花の見分け方



- ・つぼみが開いていないもの
- ・茎の切り口がみずみずしいもの
- ・軸の中心まで緑色のもの。中心部が白くなっているものは老化したものです。

## おすすめの保存方法

ぬらしたキッチンペーパーなどに包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室に入れましょう。  
※味が落ちやすく、苦味が出るため、早めに食べましょう。

## 菜の花クイズ!

菜の花のつぼみや葉は野菜として食べますが、菜の花の種からとれるのは何でしょうか？

- ① ごま
- ② 酢
- ③ 油

答えは下部にあります。



## 菜の花とタコの炊き込みごはん

一人あたり  
エネルギー：259kcal 塩分相当量：0.9g



### ◆材料（5人分）◆

- 米・・・2合
- 菜の花・・・2束（50g）
- しょうが・・・1かけ
- タコ(ゆで)・・・150g
- 小ねぎ・・・適宜

- |   |                 |
|---|-----------------|
| A | 酒・・・大さじ1と1/2    |
|   | みりん・・・大さじ1      |
|   | しょうゆ・・・大さじ1と1/2 |
|   | だし汁・・・大さじ3      |
| B | 酒・・・大さじ1と1/2    |
|   | みりん・・・大さじ1/2    |
|   | しょうゆ・・・大さじ1     |
|   | だし汁・・・大さじ3      |

### ◆作り方◆

- ① 菜の花を塩ゆで（分量外）し、きれいな緑色に変わったら水にさらす。水気をよく切り、茎の端を切り落とし、残りを4cm幅に切る。
- ② 鍋にAを入れてひと煮立ちさせ、ボウルに入れて冷ます。冷えたら切った菜の花を入れて和える。
- ③ しょうがは皮をむいてみじん切りにする。小ねぎは小口切りにする。
- ④ タコは2cmの長さに薄切りにする。
- ⑤ 炊飯器に米とBを入れた後、水を2合の目盛りまで入れて混ぜ合わせる。しょうが、小ねぎ、タコを加えて炊く。
- ⑥ 炊き上がったら器に盛りつけ、和えた菜の花を混ぜて出来上がり。

ひとくち ◆ 菜の花は色が変わりやすいので、調味料Aをよく冷ましてから和えましょう。

メモ ◆ タコを小さく切ると、硬くならず食べやすくなります。