

No.47 おいしい時期:1~3月

今月の食材

菜の花



カリウムや鉄分などのミネラルを他の野菜より多く含みます。

ビタミンCはホウレン草の3倍以上、

β-カロテンはピーマンの5倍あり、

栄養価の優れた花野菜です。

ぜひ積極的に食卓に取り入れましょう。


固めに茹でラップに包むと
冷蔵の場合、約2~3日保存可能。


長持ちさせたいときには、
固めに茹で水気を絞ってから
ラップで包み、冷凍する。




花が咲いてしまうとえぐみが出るので
蕾のうちが食べ頃。蕾が密集し揃っていて、
切り口がみずみずしいものがおすすめ。
束ねられている場合は、葉も茎も
詰まったものを選ぶとよい。

菜の花と帆立のしょうゆバター

1人分  エネルギー：169kcal

 調理時間：15分

 塩分：2.2g



材料 (2人分)

菜の花	1束
帆立貝柱 (蒸したもの)	100g
ねぎ	1/4本
バター	10g
しょうゆ	大さじ1と1/2
サラダ油	大さじ1

- ① 菜の花は切り口を薄く切り直し、水に10分以上さらし
パリッとさせ、半分の長さに切る。
- ② 帆立は塩水でさっと洗い水気をふき、ねぎは斜め薄切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油と①を入れて強火で約20秒炒め、
水1/2カップを加え、混ぜながら沸騰させ、ザルに上げる。
- ④ 同じフライパンにバターを中火で溶かし、②を1~2分炒め、
③の菜の花をもどし、強火で1~2分炒めてしょうゆを回し入れ、
全体を大きく混ぜて火を止める。