

なばな



菜の花とは一種だけを限定とする名称ではなく、アブラナ科の黄色い花の総称です。少し苦味がありますが、下茹でしてお浸しやあえ物に、バター、オリーブ油、ごま油で炒め物としても美味しい。天ぷらの場合は生で調理するとよい。和種と西洋種がある。

なばなのみそ風味ごはん



<材料>

なばな 200g ツナ缶 80g (小1缶)
ごはん 400g 白いりごま 大さじ2 梅肉 大さじ1

<<調味料A>>

上高地みそ 30g 砂糖 大さじ1 しょうゆ 大さじ1 みりん 大さじ2

【作り方】

- ① ボウルに調味料Aを入れて混ぜ合わせておく。
- ② なばなは固い部分を切り落とし、2センチ長さに切る。
- ③ フライパン(24センチ深)にごま油大さじ2とツナ缶、なばなを入れて中火で炒める。
- ④ 酒大さじ3をふりかけてフタをして火を弱め、2分間蒸し焼きにする。
- ⑤ ④に①の調味料を加えて炒め、味を調べて火を止める。
- ⑥ ⑤に梅肉と白いりごまを加えて混ぜる。
- ⑦ 茶碗にごはんを盛り、⑥のなばなをのせる。



三重なばな

江戸時代には「江戸の灯りは伊勢で持つ」といわれたほど三重県は菜種の一大産地だった。もともと菜種油を生産するため種を収穫していたが、桑名市長島町で茎や若葉を市場に出荷したところ好評だったことから商品名を「なばな」として昭和40年代から販売するようになった。

βカロテンやビタミンCが多く含まれ、目の疲労回復や皮膚の保護をしたり、整腸作用のある食物繊維も多い。

なばなのみそ炒め



アブラナ科

作物として品種改良したものが多く、大根、かぶ、キャベツ、白菜、ブロッコリー、カリフラワー、小松菜、水菜、青梗菜、わさびなどもアブラナの仲間になります。

なばな 200g ゆでたけのこ 150g 牛薄切り肉 200g

《調味料B》

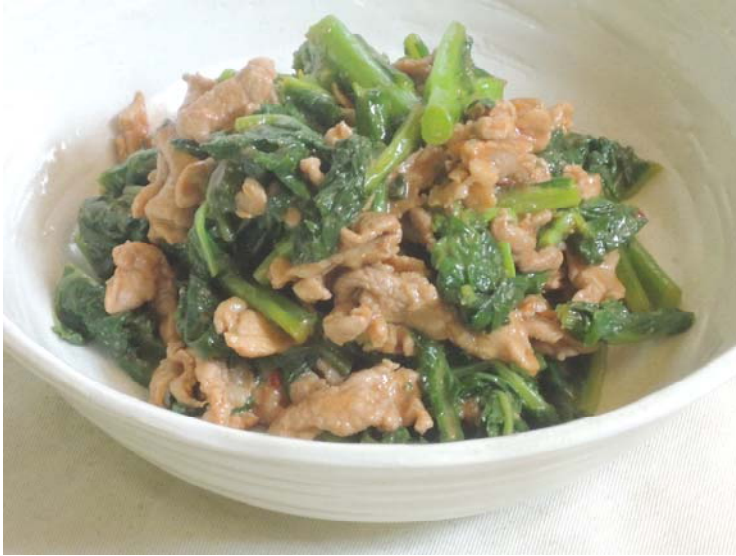
上高地みそ 30g 砂糖 大さじ1 酒 大さじ2 しょうがのすりおろし 20g

【作り方】

- ① ボウルに調味料Bを入れて混ぜ合わせておく。
- ② なばなは固い部分を切り落として5㎝長さに切る。
- ③ ゆでたけのこは薄切りにする。
- ④ 牛肉は2㎝長さに切る。
- ⑤ フライパンにサラダ油大さじ1となばなを入れて中火でさっと炒め、水50ccを加えてフタをし、1分30秒蒸して取り出す。
- ⑥ 同じフライパンにサラダ油大さじ1と牛肉を入れて中火で炒める。
- ⑦ 肉の色が変わったらたけのこを加えて炒め合わせ、①を入れて調味する。
- ⑧ 全体に味がなじんだら、なばなを戻し入れて混ぜ合わせる。



なばなのみそサラダ



なばなの保存方法

生のままで保存は、濡らした新聞紙に包み、ビニール袋に入れ、野菜庫に入れるとき根元を下にして立てて入れる。冷凍保存は、固めにゆでてから、使う量に小分けして冷凍庫に入れる。使用する時は前もって冷蔵庫に移し、自然に解凍する。

<材料>

なばな 200g 豚薄切り肉 200g 白すりごま 大さじ1

<調味料C>

上高地みそ 50g 酢 大さじ3 はちみつ 大さじ2 ごま油 大さじ1
豆板醤 小さじ1 たまねぎのすりおろし 大さじ1

【作り方】

- ① ボウルに調味料Cを入れて混ぜておく。
- ② なばなは固い部分を切り落として残りを3等長さに切る。
- ③ 沸騰した湯に塩を入れてなばなを1分30秒ゆで、ざるに取って広げて冷ます。
- ④ 豚肉は3等長さに切る。
- ⑤ フライパンにサラダ油大さじ1と④の牛肉を入れて中火で炒める。
- ⑥ 肉の色が変わってほぐれたら、軽く塩をふって火を止める。
- ⑦ ⑥の肉が温かいうちに①に加えてあえる。
- ⑧ ⑦が冷めたら、なばな、白すりごまを加えて味を調える。



なばなのみそ汁



<材料>

なばな 80g もやし 100g 白ごま適量
ごま油 大さじ2 豆板醤 小さじ2 上高地みそ 20g

<<調味料D>>

水 600cc 鶏がらスープの素 小さじ2

【作り方】

- ① なばなは固い部分を切り落として3㎝長さに切る。
- ② フライパン（24㎝深）にごま油と豆板醤を入れて軽く炒める。
- ③ ②になばな、もやしを加えて炒める。
- ④ ③に調味料Dを加えて煮る。
- ⑤ 煮立ってきたら上高地みそで調味する。
- ⑥ 器に盛って、白ごまをちらす。

