

JA Kinan Community Paper

PRISM

2017.1/29
vol.33



JA紀南



〒646-0027 和歌山県田辺市朝日ヶ丘24-17
TEL : 0739-23-3513 FAX : 0739-23-3451
URL : <http://www.ja-kinan.or.jp>
E-mail : info@ja-kinan.or.jp



2月、3月と直売所に出回り、春を感じさせるのが菜の花。黄色い菜の花も綺麗だが、食用ナバナの方は栄養素の種類と量が抜群！

紀南風物

菜の花

(食用ナバナ)

野菜トップクラスのビタミンC

寒い日が続きますが、直売所などに菜の花(食用ナバナ)が並び、春の訪れを感じます。タラの芽やフキのとうと同じで、早春を告げる代表的な食材の一つです。JA紀南管内では、日置地区を中心に約1・7畝で栽培されています。これらは主に大阪への市場出荷ですが、その他にも、JAの「紀菜柑」などの直売所では3月下旬にかけて入荷が続きます。菜の花の一番の魅力は、独特のほろ苦さですが、一方で、栄養素の種類の多さと量には目を見張るものがあります。寒い日が続きますが、直売所などに菜の花(食用ナバナ)が並び、春の訪れを感じます。タラの芽やフキのとうと同じで、早春を告げる代表的な食材の一つです。JA紀南管内では、日置地区を中心に約1・7畝で栽培されています。これらは主に大阪への市場出荷ですが、その他にも、JAの「紀菜柑」などの直売所では3月下旬にかけて入荷が続きます。菜の花の一番の魅力は、独特のほろ苦さですが、一方で、栄養素の種類の多さと量には目を見張るものがあります。

菜の花生産者



小阪 知さん (66) 白浜町口ケ谷

JAの勧めで作り始めて5年目。10年近く前に勤めをやめ、家で水稲や野菜を作っている。菜の花はJAの勧めで始めて5年目だ。今年産は15坪の田んぼに作付けした。次々と芽が伸びてくるので、先端の8センチから10センチの所を切って収穫し、JAに出荷している。昨年9月、10月の播種時期に悪天候が続き種蒔きが遅れたものの、何とか12月に収穫を始めることができた。生育途中で、風で茎が倒れたり、蕾が霜にやられるといった心配もあるが、農業と天候、こればかりは仕方ない。頑張るって質の良い菜の花を出荷したい。

ワンポイント シャキッと食感楽しもう 茹で過ぎは禁物ですよ

菜の花は、シンプルなおひたしにすると、風味が引き立ちます。その他、からし醤油や酢みそと和えたり、天ぷら、パスタ、中華風の炒め物、一夜漬けまで、和洋中どのジャンルでも使いやすい、いろいろと楽しめます。調理の際は、茎の端は硬いため、切り落としましょう。シャキッとした食感も美味しさなので、茹で過ぎは禁物！茎から先に茹で始め、後から蕾を加えましょう。さっと茹でたら、手早く水にとり、しっかり水気をしぼると、歯応えが良く、色鮮やかに仕上がります。

菜の花とホタテのXO醤炒め

●材料(4人分) △菜の花 300g △ホタテ貝柱 5個 (150g) △赤ピーマン 大 1/2個 △ネギ 10cm △ショウガ 1かけ △サラダ油 大さじ 1と1/2 △XO 醤ソース 大さじ 1 △酒 大さじ 1 △醤油 小さじ 1 △ごま油 小さじ 1 △片栗粉 小さじ 1 △水 小さじ 2
●作り方 ①ホタテは半分の厚さに切る ②菜の花は熱湯でさっと茹で、4~5センチの長さに切る。ピーマンは5センチ幅に切る ③ネギ、ショウガはみじん切りにする ④フライパンに油を熱して「③」を炒め、香りが出たら①のホタテ、②のピーマン、菜の花の順に入れて炒める。XO 醤ソース、酒、醤油を入れる。水とき片栗粉を混ぜ、ごま油をたらせば完成。

