

3月 菜の花

菜の花は、春先の黄色い花が咲く前のつぼみのころが食べごろです。木津川市全域で栽培されています。

特有のほろ苦さがありますが、ゆでると甘みが出て、おひたしや和え物、お吸い物などにするとおいしい食材です。



菜の花の和え物

材料（4人分）

- ・キャベツ …… 90g
- ・菜の花 …… 60g
- ・にんじん …… 30g
- ・かつお節 …… 適量
- ・濃口しょうゆ …… 大さじ1

作り方

- ① キャベツ、菜の花はざく切り、にんじんは短冊切りにする。
- ② キャベツ、菜の花、にんじんをそれぞれゆで、冷ましておく。
- ③ ②の野菜とかつお節、しょうゆを混ぜ合わせる。

花菜をゆでる時は、茎の太い部分とやわらかい葉の部分に分けて、先に茎からお湯に入れると均等に加熱できます。少し歯ごたえが残るくらいのかたさでお湯から引き上げ、冷水にとって色をきれいに仕上げるのがポイントです。



©木津川市