

旬

shun
探訪
vol.06

菜の花



春を味わいをお供にピクニックに出かけよう!

旬のお弁当



春の訪れをいち早く告げてくれる菜の花は、
独特のほろ苦さが魅力の緑黄色野菜です。
かわいいつぼみには、花を咲かせるための養分がぎっしり。
免疫力を高めしてくれるβ-カロテンや、
お肌を美しくする働きのあるビタミンCなど、
いろいろな栄養素を豊富に含んでいます。

recipe 01



菜の花入りの ふわふわ卵焼きサンド

材料 2人分

サンドイッチパン	4枚	A	だし汁・マヨネーズ	大さじ1
菜の花	50g		砂糖	小さじ1
卵	2個		塩	ひとつまみ
		B	マヨネーズ	大さじ2
			ケチャップ	大さじ1

01 菜の花は軸の部分を十字に切れ目を入れてさっと茹でて細かく刻み、溶いた卵にAと一緒にに入れて混ぜ合わせます。

02 熱した卵焼き器にサラダ油(分量外)をひき、01を流し込みかき混ぜながらスクランブルエッグのような状態にします。

03 8割ほど火が通ったら、火を止めて半分に折たたみます。

04 合わせたBをパンに塗り、半分に切った03をはさみます。



花の部分よりかたい茎は、十字に切ることで茹で具合が均一になります。

recipe 02



菜の花ジャーマンポテト

材料 2人分

新じゃが	200g	しょうゆ	大さじ1/2
菜の花	90g	こしょう	少々
ベーコン	2枚	オリーブ油	大さじ1
にんにく(みじん切り)	1かけ分		

01 新じゃがは皮をむき一口大に切り、柔らかくなるまで茹でます。

02 菜の花は4cmの長さに切り、ベーコンは2cm幅に切ります。

03 オリーブ油を熱したフライパンににんにくを加え、香りが立ってきたら02を入れて炒め、菜の花がしんなりしてきたら01を入れ、しょうゆとこしょうを振り炒め合わせます。



しょうゆを入れることで、ご飯にも合うジャーマンポテトが仕上がります。

お役立ちコラム

菜の花の保存方法

湿らせた新聞紙などで包み、冷蔵庫に立てておけば2~3日保存できます。さらに長持ちさせたいときは、かために茹でて水気を絞り、保存袋などに入れておきましょう。



料理監修：自由ヶ丘クッキングスタジオ