



たじみの野菜

春野菜料理レシピ 3月



「春の皿には苦味を盛れ」といわれますが、日本では古くから、春野菜特有の苦味や香りは心身に刺激を与え、身体機能を活発化させる働きがあるといわれてきました。

春野菜らしい味覚を楽しむためには、せっかくの苦味や香りを失わないようにほどよく調理するのがポイントです。できるだけ新鮮なうちに調理したり、アクを抜きすぎないようにしたりして、苦味や香りを生かす工夫をしましょう。

～ 菜の花 ～

菜の花は、ビタミンCがとても豊富に含まれていますが、そのほかにもビタミンA、B1、B2、カルシウム、鉄分などの栄養素もバランスよく含んでいます。つぼみが締まっていて花が開いていないもの、大きさがそろっているもの、葉の色が濃いもの、茎の切り口がみずみずしいものを選ぶとよいでしょう。辛し和え、炒め物、てんぷらなどがおすすめです。

菜の花のベーコン炒め



<材料4人分>

菜の花	1束
ベーコン	2枚
にんにくスライス	1片分
塩・こしょう	少々
オリーブオイル	大さじ1

<<作り方>>

- ① 菜の花は3～4cmの長さ、ベーコンは2cmの幅に切る。
- ② フライパンにオリーブオイル、にんにく、ベーコンを入れて中火で炒める。
- ③ 香りがたってきたら菜の花を加え、少し焼き色がつくまで炒め塩・こしょうで味を調える。

菜の花とツナの炊き込みごはん

<材料4人分>

米	2合
菜の花	1/2束
ツナ缶	小1缶(80g)
しょうゆ	大さじ2
塩	小さじ1/2
白いりごま	小さじ1

<<作り方>>

- ① 小菜の花は塩を入れた熱湯でさっと茹で、冷水にとり水気を切っておく。
- ② 炊飯器に米、分量の水、ツナ缶、しょうゆ、塩を入れ炊く。
- ③ 炊き上がった菜の花を入れてごまをふりかける。

一人当たりの栄養量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維	塩分
菜の花のベーコン炒め	82kcal	3.3g	6.7g	80mg	2.1g	0.2g
菜の花の炊き込みご飯	349kcal	12.5g	5.4g	176mg	4.7g	2.1g