

なめがたを食べよう

ちんげん菜ばな

vol.1



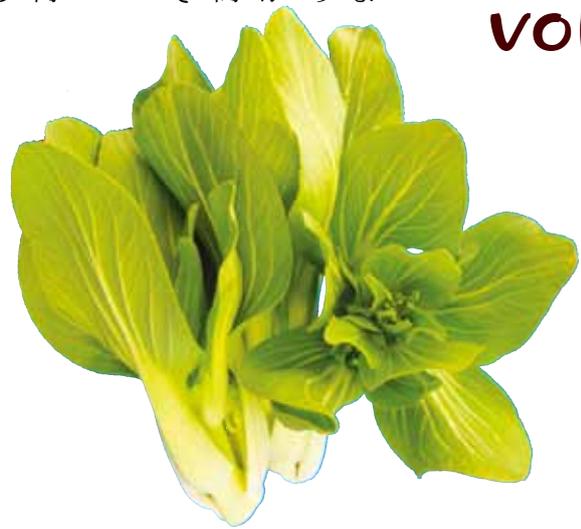
整然と並んだ菜ばな畑。10月に植えたものです。



生産者の坂本さん。おばあちゃんも現役です。

春になると美味しい野菜「菜ばな」。菜ばなどはアブラナ属の植物の花のつぼみ部分です。今回紹介する「ちんげん菜ばな」はその名の通り「ちんげん菜」の菜ばなです。行方市といえば日本一のちんげん菜の産地ですね。しゃきしゃきとした食感で様々な料理に使えるちんげん菜は、露地栽培、ハウス栽培により1年を通して食べることができますが、

「ちんげん菜ばな」は露地で秋に種まきをして春まで育てつぼみになったものを収穫します。ですから2月の下旬から4月下旬くらいまでの限られた期間だけ味わえる春ならではの味覚なのです。収穫が始まったばかりの2月下旬、生産者の坂本とも子さんにお話を伺いました。「今年は寒い日が続いている



ので例年より2週間くらい出荷時期が遅れていますね。ひとつの株で何回か収穫することが出来ます。春先の野菜は冬の寒い時期を越えて甘くなります。やわらかくてとてもおいしいですよ。クセや苦味がないのでいろいろな料理にありますが、さつとゆがいてごま和えや鰹節と醤油で食べるのがおいしそうですね。まだ寒さの残る時期に手作業でひとつひとつ収穫される春ならではの野菜、「ちんげん菜ばな」。食卓から春を感じてみませんか。

おいしく食べよう！チャレンジクッキング

ちんげん菜ばなに含まれる、葉酸は、心筋梗塞や認知症のリスクを高める「動脈硬化」予防に効果的な栄養素のひとつです。



ちんげん菜ばな 春のがおいひはん

○材料（4人分）

ちんげん菜ばな 1株
たけのこ水煮 1/2本
エリンギ 小1本
豚挽肉 80g
しょうが、にんにく 各1かけ
A（しょうゆ、砂糖 各大さじ3）
ごはん 600g

○作り方

- ①たけのこ水煮、エリンギ、にんにく、しょうがは、それぞれみじん切りにする。
- ②フライパンで、①と豚挽肉を、そぼろ状に炒める。
- ③全体に火が通ってきたら、Aの調味料を加える。
- ④短い千切りにしたちんげん菜ばなを、③に加えて煮からめる。
- ⑤炊きあがったごはんを④を混ぜて完成。④は、ごはんにかけても良い。（一人分）エネルギー 346.8 kcal たんぱく質 9.9g 脂質 3.63g 炭水化物 66.8g 食塩相当量 2.0g