



ソムリエコーナー

しょいか〜ご千葉店

食育ソムリエ 伊藤 貴子

春だ♥ 菜花だ♥

だんだんと暖かくなり、春のお野菜たちがたくさん出始めました！

今回は、見ても食べても楽しめちゃう、春の菜花をご紹介します。

春に旬を迎える菜花ですが、「菜の花」と「菜花」では違いがあるのを知っていますか？

「菜の花」とは、アブラナ科の花全般を指していて、

様々な用途のものがあり、観賞用、採取油用、食用などがあげられます。

その中でも、油もとれるように品種改良された葉物野菜が「菜花」になります。

菜の花と菜花では食べる部分にも違いがあり、菜の花はつぼみ(花蕾(からい))の

部分を、菜花は葉と茎を食べます。

ちなみに👉

成長過程で呼び名が変わり…

若い葉を食用とする時は「アオナ」

花をつけていると「ナ/ハナ」

種になった時は「ナタネ」となります。

まるで、出世魚みたいですね!!



菜花にもいろいろな種類があり、かぶ・小松菜・大根・フロッキー・チンゲン菜などがあります。その中の一部をご紹介します♪

チンゲン菜の菜花



春季限定の野菜で、甘みがありやわらかく、おひたし
ごま和え、炒め物など様々な料理に合います。
青臭さがなく、菜花の甘さが引き立ちます。

紅葉苔(こうさいたい)



菜花のような苦みは感じられず、茎はほんのりと
アスパラのような甘みがあり、茹でると少しヌメリも
あります。炒め物やおひたし・和え物と様々な料理
に使えます。



(普通に茹でると緑色になりますが、お酢を少し加えて茹でると色持ちします)

ポータムポエム(アスパラ菜)



菜花と似ていますが、紅葉苔と同じように、苦みや
クセもなく、ほんのり甘みがあり、味・食感ともに、
アスパラに似た感じがあります。紅葉苔のような
ヌメリはありません。炒め物やおひたし・和え物など
様々な料理に使えます。

スーパーでは、なかなか見かけない「菜花」たちの一部をご紹介します!!

しよいか〜ごには、まだ他にもいろいろな種類の菜花や春野菜が

多数出荷されています。

出荷時期が短いものもあるので、見つけたら是非、手にとってみてください!!(^^)!

しよいか〜ごで春の風味を感じてみませんか？



そして・・・みなさんのお待ちかね!!

【生しほり仕立ての人参ジュース】 🥕🥕 入荷しました!!

人参特有の臭みがなく、人参の味を生かした、

飲んでびっくりの生しほりの人参ジュース 🍷

こちらも是非、ご賞味ください! 📣

