



ひな人形やつるし雛が華やかに飾られた瀬戸屋敷の「里のひなまつり」が春の訪れを感じさせてくれます。

松田山の役 360本の河津桜と木の下に植えられた菜の花と、青い空と雪化粧した富士山の景色もとてもすばらしいです。

とはいえ、まだまだ寒い日が続くようです。健康管理をしっかりと春を楽しみたいものです。

《栄養士/室岡》

今月はすでに店頭で並んでいる「菜の花」のお話し…

菜の花は、古くから「野菜」として、また油を採るために栽培されてきた作物で、“アブラナ”とも呼ばれます。

◎旬 …………… 1月～4月

◎栄養 …………… カロチン ビタミンB1 B2 C カルシウム 鉄分

◎選び方 …………… 茎の切り口がみずみずしく、緑の濃いものが良い

【調理メモ】「菜の花の黄身酢がけ」(2人分)

〈材 料〉 菜の花 100g

卵黄 1個

④ { みりん: 大さじ1 酢: 大さじ1弱
砂糖: 大さじ1弱 塩: 小さじ1/5 水: 大さじ1
ほんだし: 一つまみ

- 〈作り方〉
- ① 菜の花は、葉、茎、花先に分けて切る。
 - ② 沸騰した湯に茎、花先、葉の順入れ茹でて、冷水にとって水気を切る。
 - ③ 小鍋に卵黄を入れてほぐし、よく混ぜた④を少しずつ入れ、よく混ぜながら弱火にかける。マヨネーズ状の固さになったら火を止める。
 - ④ ゆでて水を切った菜の花に卵黄酢をかける。

