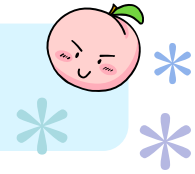


菜の花と菜花のお話 (小)



みなさん、こんにちは。今日は、菜の花と菜花のお話です。みなさんは、菜の花といえは、どんな花を思いうかべますか。春に咲く黄色い小さな花でしょうか。じつは、菜の花という決まった花はありません。キャベツやはくさい、かぶ、ブロッコリーなどアブラナ科アブラナ属の花すべてを「菜の花」といいます。菜の花の中には、食べるもの、花を見るもの、そして油を採るものがあります。

では、菜花とは、なんでしょう。菜の花の中で、食べるために品種改良したものを「菜花」とよびます。

菜花には、骨を丈夫にするカルシウムや、かぜを予防するビタミンCがふくまれています。

菜花はちょっと苦いですが、ゆでると甘みが出てくるので、おひたしにするとおいしいです。また、天ぷらや炒め物にして、苦みを楽しむのもいいですね。