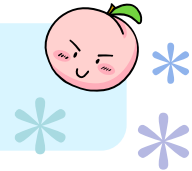


## 菜の花と菜花のお話（中）



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、菜の花といえばどんな花を思い浮かべますか。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の総称が「菜の花」です。菜の花の中には、食用、観賞用、そしてなたね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、食用に品種改良したものを「菜花」とよびます。ということで、食用のものは、菜の花でも菜花でもどちらの名前でよんでもいいですよ。

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、おひたしにすると食べやすいです。また、てんぷらや炒め物にして、苦みを楽しむのもいいですね。

今日はキャベツと一緒にサラダを作りました。今が旬の菜花を残さずいただきましょう。