



### “旬”之食材与烹饪④

#### 最佳食用期为2～3月的食材

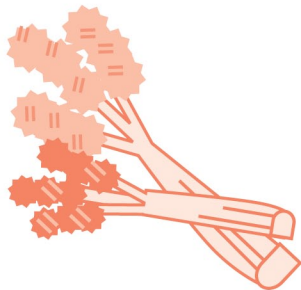
以下是最佳食用期为2～3月的食材：  
〔蔬菜类〕油菜花、春季圆白菜、西兰花、小松菜、蓬蒿、茺菁、赤车使者、水芹  
〔鱼类・贝类等〕公鱼、鲷鱼、蛤仔、蛤蜊、扇贝、裙带菜、

#### 油菜花

日本的养生学中有“春来食苦”的说法。即开春时节，食用水芹等野菜，或者是食用油菜花之类带苦味的蔬菜，其苦味成分就会激活冬季里滞钝的人体细胞，并促使其将积蓄在体内的废旧物质排弃出去。

在本期里，我们打算给大家介绍“春天的使者”——油菜花的烹饪方法。

自古以来，人们栽培油菜花是为了榨取菜油，然而作为一种蔬菜，其开花前的花骨朵和叶梗，也时常被人们拿来食用。



#### 油菜花的营养与功能

在油菜花所含有的营养成分当中，维生素C是最多的。即使将油菜花用开水焯，其维生素C的含量仍然是菠菜的3倍，韭菜的5倍。维生素C能强化白血球的作用，提高免疫功能。它还能防止黑色色素在皮肤表面沉积，并促进人体合成骨胶原。另外，油菜花还富含其它蔬菜很少有的蛋白质，因此食用时可享受到它的鲜美滋味。

为了不使油菜花所含有的营养成份遭到破坏，将油菜花快速地焯一下是最好的办法。焯过头的话，维生素C就会遭到破坏，

### 旬の食材と料理④

#### 2～3月が旬の食材

2月～3月が旬の食材には、次のようなものがあります。

〔野菜〕菜の花、春キャベツ、ブロッコリー、小松菜、春菊、かぶ、水菜、セリ  
〔魚介類など〕わかさぎ、いか、あさり、はまぐり、ほたて貝、わかめ

#### 菜の花

日本の食養生の考え方に「春は苦味」という言葉があります。春にセリなどの山菜や菜の花のような苦味のある野菜を食べると、その苦味成分が冬の間に眠っていた身体を自覚めさせ、溜まっている老廃物を出す働きがあるといえます。

今回は、春の訪れを知らせてくれる「菜の花」を使った料理をご紹介します。

菜の花は古くから油を取るために栽培されてきましたが、開花直前のつぼみと茎葉は食材としてもよく使われます。

#### 菜の花の栄養と効能

菜の花に含まれる栄養素にはビタミンCが多く、ゆでた場合でもほうれん草の約3倍、にらの5倍もあります。ビタミンCは白血球の働きを強め、病気への免疫力を高めます。皮膚へのメラニン色素の沈着を防ぎ、コラーゲンを作る働きを促進します。また、他の野菜には少ない蛋白質が多いので、うまみを感じることができます。

これらの栄養素を生かすためには、さっとゆでることが大切です。ゆで過ぎるとビタミンCが減少してしまいますし、せっかくのシ

而且也会失去生脆的口感。

## 油菜花的烹饪方法

### 《芥末拌菜花》

不妨尝尝作法简单的芥末拌菜花。相信您会喜欢上芥末的那股冲劲儿。在选购时，最好是挑选梗粗、硬实的骨朵、叶色碧绿的油菜花。

#### 【原材料：2～3人份】

油菜花…1把（大约200克）

酱油…1～1.5大勺

海鲜汤汁…1～1.5大勺

芥末酱…1大勺

☆材料的估量标准：1大勺=15cc

#### 【烹饪方法】

- 1 将油菜花（花梗朝下）放入加进少许食盐的开水中，快速地焯一下。
- 2 将焯好的油菜花过冷水，然后轻轻地将水挤干，切成3～4厘米长的段。
- 3 将切好的油菜花放进搅拌均匀的调料里，然后迅速拌匀即可。

### 《其它菜式》

除了油菜花以外，在2～3月，蛤仔和蛤蜊也将进入其最佳食用期。用油菜花和贝类做成的清汤，也是不错的。不过我们更想向您推荐用贝类和油菜花来蒸制的菜肴。做法是：将贝类放入蒸笼里蒸至贝壳打开（途中放入油菜花）；用芝麻油炒切好的大蒜和葱花，然后放入酱油·水·辣椒，待煮干后浇到蒸好的贝类菜花上即可。作为晚餐的美味菜肴之一，请您尝尝看！（R）



やきつとした歯ざわりもなくなってしまいます。

## 菜の花を使った料理

### 《菜の花の辛子和え》

シンプルな辛子和えで菜の花を味わいましょう。辛子の刺激が気に入っていただけると思います。菜の花は茎が太く、つぼみが固くしまっていて鮮やかな緑の葉のものを選びましょう。

#### 【材料：2～3人分】

菜の花…1把（約200g）

醤油…大さじ1～1.5

だし汁…大さじ1～1.5

練り辛子…大さじ1

☆材料の分量の基準：大さじ1=15cc

#### 【作り方】

- 1 塩少々を加えた熱湯で菜の花の茎の方から入れ、さっとゆでる。
- 2 冷수에さらし、水気を軽くしぼり、3～4センチに切る。
- 3 全ての調味料を混ぜ合わせ、菜の花を加えて手早く和える。

### 《その他の料理》

菜の花の他にも、2～3月はあさりやまぐりが旬を迎えます。菜の花と貝類を使ったお吸い物もおいしいですが、お勧めは貝と菜の花の蒸しものです。作り方は貝が口が開くまで蒸し器で（途中で菜の花を入れて）蒸し、刻んだんにくとねぎを胡麻油で炒めてから、醤油・水・唐辛子を加えて煮詰めたタレをかけていただきます。夕飯の一品として、ぜひお試しください！（R）