

## なばな



菜の花とは一種だけを限定とする名称ではなく、アブラナ科の黄色い花の総称です。少し苦味がありますが、下茹でしてお浸しやあえ物に、バター、オリーブ油、ごま油で炒め物としても美味しい。天ぷらの場合は生で調理するとよい。和種と西洋種がある。

### なばなのみそ風味ごはん



#### <材料>

なばな 200g ツナ缶 80g (小1缶)  
ごはん 400g 白いりごま 大さじ2 梅肉 大さじ1

#### <<調味料A>>

上高地みそ 30g 砂糖 大さじ1 しょうゆ 大さじ1 みりん 大さじ2

#### 【作り方】

- ① ボウルに調味料Aを入れて混ぜ合わせておく。
- ② なばなは固い部分を切り落とし、2センチ長さに切る。
- ③ フライパン(24センチ深)にごま油大さじ2とツナ缶、なばなを入れて中火で炒める。
- ④ 酒大さじ3をふりかけてフタをして火を弱め、2分間蒸し焼きにする。
- ⑤ ④に①の調味料を加えて炒め、味を調べて火を止める。
- ⑥ ⑤に梅肉と白いりごまを加えて混ぜる。
- ⑦ 茶碗にごはんを盛り、⑥のなばなをのせる。



#### 三重なばな

江戸時代には「江戸の灯りは伊勢で持つ」といわれたほど三重県は菜種の一大産地だった。もともと菜種油を生産するため種を収穫していたが、桑名市長島町で茎や若葉を市場に出荷したところ好評だったことから商品名を「なばな」として昭和40年代から販売するようになった。

βカロテンやビタミンCが多く含まれ、目の疲労回復や皮膚の保護をしたり、整腸作用のある食物繊維も多い。