

旬の食材4月『菜の花』

特徴

菜の花はつぼみ・茎・葉を食べる花野菜で、味はほろ苦く、独特な香りがします。

菜の花は菜種油の原料となる種子をつけることが知られていますが、菜種油を採取するための品種は食用とは違う種が利用されています。水溶性ビタミンの含有量が豊富なため、調理の際の損失を最小限にするために、さっと茹でるか、蒸し器や電子レンジを利用するとよいでしょう。



効果

カリウム

- ・余分なナトリウムを排泄し、高血圧を予防
- ・腎臓にたまりやすい老廃物の排泄を促す

葉酸

- ・ビタミンB12と一緒に赤血球を作る
- ・体の発達を促す（たんぱく質や遺伝情報をもつDNAを合成する）

ビタミンC

- ・免疫力を高める
- ・メラニン色素（シミの原因）の合成を抑える
- ・たんぱく質からのコラーゲン合成を助ける

保存方法

乾燥しないように、ビニール袋か新聞紙などに包み、畑に生えているときと同じ状態になるように、立てて冷蔵庫の野菜室で保存します。余った場合は、塩茹でにして、硬く絞ったものをラップに包んで冷凍庫で保存します。

選び方

- つぼみが小さくそろっているもの（※花が咲いていないもの）
- 葉・茎が柔らかく、切り口がみずみずしいもの
- 葉の色が鮮やかな緑色のもの
- 全体的にシャキッとしているもの