

# きゅうしょくセンターから こんにちは ～給食レシピの紹介～

## ★菜の花とキャベツの塩昆布和え★



野菜を食べよう！  
～めざそう 1日350g～

「鹿児島県産おさかなフェア」の時に、作った料理です。鹿児島県には有名な菜の花畑がいくつかあり、春にかけて、黄色い菜の花畑を鑑賞することができます。菜の花は独特のほろ苦さが特徴ですが、塩昆布とごま油で子供たちも食べやすく調理しました。



材料	4人分 (g)	目安量	切り方
キャベツ	160	約4枚	千切り
菜の花	80		3～4cmに切る
塩昆布	7		
ごま油	6	小さじ1と1/2	
しょうゆ	8	小さじ1と1/2	

〈作り方〉

- ① お湯を沸かしておき、キャベツと菜の花はそれぞれ茹でる。
- ② 流水で冷まして、水気をしぼる。
- ③ ボールに②を入れ、塩昆布・ごま油・しょうゆを入れて混ぜ合わせる。

### 菜の花



菜の花は、地中海沿岸が原産地とされ、弥生時代に日本へと伝わってきたそうです。古事記や万葉集にも記載があり、葉物野菜として利用されていました。その後、江戸時代になると種から菜種油が作られるようになりました。

菜の花をお店で買うときは葉や茎の線が鮮やかで、みずみずしいもの、つぼみが開いていないものを選びましょう。買って来たものは、湿らせたペーパータオルに包み、保存袋に入れて、冷蔵庫で保管をしましょう。冷凍して保存をする場合は、固めにゆでて、水気を切り、冷ましたものを保存袋に入れておくこともできます。冷凍保存した場合も早目に食べるようにしましょう。