



旬の食材 菜の花・ふき



菜の花・ふきには、β-カロテンやビタミン類、ミネラルが豊富に含まれています。抗酸化作用があり、免疫力が向上して風邪にかかりにくくなったり、美肌にも良いとされる食材です。昆布にたっぷり含まれている旨味成分と、菜の花やふきの独特の香りや苦味が合わさることで、薄味でもおいしく感じられます。

管理栄養士の旬レシピ

兵庫医科大学病院 臨床栄養部



菜の花のお浸し

材料 (3~4人分)

菜の花	1束
昆布だし	1カップ+大さじ2
薄口しょうゆ	小さじ1/2
塩	少々
かつお節	適量

作り方

- ① 昆布だしをつくる (水1リットルに対し昆布 10~15g 使用)。水に昆布を入れひと晩置いておく、もしくは、30分水に浸したあと火にかけて沸騰する前に取り出す。
- ② 昆布だしにしょうゆ、塩を加え、味を調整し冷ましておく。
- ③ 菜の花は、茎の固いところを取り、食べやすい大きさに切る。沸騰した鍋に先に茎の部分を入れ30秒湯がく。そこに穂先を加え、さらに30秒茹でて水にあげる。ほどよく絞り、②のだし汁に浸す。かつお節をかけて仕上げる。



ふきの白和え

材料 (4人分)

ふき	100g
だし汁	1カップ
しょうゆ	小さじ1/2
みりん	小さじ1/2
塩	少々
木綿豆腐	100g
味噌	小さじ1/3
しょうゆ	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
すりごま	小さじ2

作り方

- ① ふきは色よく茹で、皮を剥き食べやすい大きさに切る。だし、しょうゆ、みりん、塩でさっと炊く。
- ② 豆腐は水きり後、濾しておく (時間が無い場合はすりつぶしても良い)。味噌、しょうゆ、砂糖、すりごまを合わせたものを豆腐に加え味を調える。
- ③ 汁を切ったふきを、食べる直前にあえる。

今号の
管理栄養士

かわい
ゆみ
川合由美さん

