

新・さぬき

## 野菜料理

2月の  
おすすめ

ナバナ

調理時間  
15分

## 材料 [2人分]

ナバナ	4本または 6本
豚バラ肉	4枚
スライスチーズ (溶けるタイプ)	1枚
ニンニクすりおろし	小さじ $\frac{1}{2}$
塩・コショウ	各少々
オリーブオイル	適量

## 作り方

- 鍋に湯を沸かしてナバナを30秒ほどゆで、しっかり絞って水気を切る。
- 豚バラ肉を2枚並べて、ニンニクを薄く塗り、塩・コショウをふる。
- ②の上にスライスチーズ1/2枚を全体にのせ、①の2本(または3本)に巻きつける。残りも同様に。
- フライパンにオリーブオイルを熱し、③を転がしながら全面を焼く。
- 全体に焼き色がつけば完成。食べやすい大きさ(3~4等分)に切る。

野菜ソムリエプロ  
川村 章子 先生

春らしさを感じる菜の花は、食用のものをナバナと呼びます。少しほろ苦い独特の味わいの花蕾(つぼみ)と葉や茎を食べる野菜で、ビタミンCや食物繊維など栄養豊富です。香川県では「花かんざし」「花飾り」などの品種が県内全域で栽培され、12月から翌年の3月頃まで出荷されます。

店頭では、開花前の小さく縮まったつぼみの状態のものを選びましょう。ちらし寿司、お吸い物、ゴマ和え、天ぷらなど、さまざまな料理で試してみてください。保存している間に少し花が開いても、食べることができます。最近流行している「エディブルフラワー」のように、ゆでた後、かわいらしい黄色の花を付け合わせに飾つてみてはいかがでしょうか。

は、食用のものをナバナと呼びます。少しほろ苦い独特の味わいの花蕾(つぼみ)と葉や茎を食べる野菜で、ビタミンCや食物繊維など栄養豊富です。香川県では「花かんざし」「花飾り」などの品種が県内全域で栽培され、12月から翌年の3月頃まで出荷されます。

店頭では、開花前の小さく縮まったつぼみの状態のものを選びましょう。ちらし寿司、お吸い物、ゴマ和え、天ぷらなど、さまざまな料理で試してみてください。保存している間に少し花が開いても、食べることができます。最近流行している「エディブルフラワー」のように、ゆでた後、かわいらしい黄色の花を付け合わせに飾つてみてはいかがでしょうか。

プロフィール  
野菜ソムリエプロ。野菜でキレイになる料理教室be-vege(ビーベジ)主宰。レシピ提案、商品開発、講演活動、食育事業や災害時の食の提案も行う。