



たけとよの農業を知る

農をのぞいてみよう!

今月の野菜 なばな

春になるとさまざまな葉もの野菜がお店に並びます。

その中で今回は「なばな」について紹介します。「なばな」の花が咲く風景は春の訪れを知らせます。「なばな」は黄色いかわいい花を鑑賞して楽しめるだけでなく、花が咲く前の柔らかい穂先は、おひたしや炒め物として食べることができます。

この時期に店頭に並ぶ「なばな」はアブラナ科の食用の品種の一つです。アブラナ科にはキャベツやブロッコリー、白菜、小松菜などもあり、一見すると同じ種類とは思えませんが、実はアブラナ科の野菜は収穫しないで育てるとみんな同じように黄色や白色、紫色のかわいい花が咲きます。

「なばな」はビタミンC、カロテン、カルシウムが大変多く、からだに良い野菜です。特にビタミンCの含有量は野菜の中でもトップクラスです。風邪などの病気に対する免疫力を高め、貧血予防や美肌効果もあります。

武豊町でも旬の「なばな」を農家が生産していますので、ぜひほろ苦さと瑞々しさ、さらにその奥に感じる甘さを楽しんで食べてみてください。



▲ 職員が畑に伺いました (中島さんの畑)

農家からの一言

なばな生産農家 中島昭子さん

なばなの生産は天候に左右されやすく、水と肥料を切らさないように気を付けて育てています。1月と2月にとても寒かったことで今年の育成は少し遅れ気味です。日中暖かくて、朝と夜寒い寒暖の差があるような日にはとてもおいしいなばなができます。ぜひ食べてみてください。

今月のレシピ

なばなとベーコンのクリームシチュー

春を感じる彩りで、子どもたちにも人気のメニューです!

材料 (4人分)

- ・なばな…100g (1/2 束)
- ・ベーコンブロック…150g
- ・じゃがいも…1個
- ・にんじん…1/2 本
- ・玉ねぎ…1玉
- ・しめじ…1房
- ・ホールコーン…20g
- ・市販のクリームシチューのルー…1/2 箱
- ・水…2カップ (400cc)
- ・牛乳…125cc
- ・サラダ油…大さじ1
- ・塩・こしょう…お好みで

作り方

- ① なばなは5cm幅に切り、固ゆでにする。
- ② 玉ねぎをくし切り、じゃがいもとにんじんを1口大に、しめじは石づきを落とし、小房に分ける。ベーコンは1cm幅に切る。
- ③ 油を熱した鍋で②を炒める。
- ④ 水を入れて沸騰させる。沸騰後、弱火で15分間煮込む。
- ⑤ 一旦火を止めてルーを割り入れてよく溶かす。
- ⑥ 牛乳となばなを加え、塩・こしょうで味を整え、再び弱火でとろみがつくまで煮込む。
- ⑦ 器に盛ってホールコーンを散らして完成。

旬の素材をたべよう!



おやさいレシピ



シチューに入れるととても食べやすく、ほっとする味です!

