

# なばな



## 栄養成分

なばなは、これから成長するために栄養素を蓄えているつぼみです。βカロテン、ビタミンCなどのビタミン類のほか、カルシウム、カリウムなどのミネラルもとても多く含んでいます。

## なばなについて

なばなは、もともとアブラナのみを指していましたが、アブラナ科の野菜のつぼみや花茎、若葉を食用する総称として呼ばれています。

なばなには昔ながらの和種と苦味が少なめで食べやすい洋種があります。  
★なばなの品種には、香川県オリジナルの「香一番」(洋種)がありますが、さらに平成13年に品種改良により「瀬戸の巻」(「香一番」と和種の品種を交配)という歯切れが良く、甘味も強く、苦味の少ない特徴を持った品種も出回っています。

なばなを使った主役のメニュー2品です

## なばなとベーコンの Pasta 柚子コショウ風味 (1人分:エネルギー529kcal 塩分2.5g)

### 材料 (2人分)

スバゲティ	160g	
なばな	160g	
ベーコン	50g	
オリーブ油	小さじ4	
A	醤油	小さじ4
	みりん	小さじ2
	柚子胡椒	小さじ2/3
	だし汁	大さじ4

- 1 なばなは3cm長さに、ベーコンは1cm幅に切る。Aを合わせておく。
  - 2 たっぷりの湯でスバゲティを茹でる。茹で上がる1~2分前に1のなばなも入れてさっと茹で、一緒にザルに打ち上げる。(水にさらさない)
  - 3 フライパンを熱し、オリーブ油でベーコンを炒め、2を加えて混ぜ、Aの調味料を入れてよくからませる。
- ★2のスバゲティとなばなが、茹で上がったらすく3のフライパンで炒め合わせられるよう、タイミングをあわせて!

☆なばなの代わりに、青梗菜やアスパラなどでもOK

☆柚子胡椒がなければ、代わりに塩とコショウを少々加えてもOK

なばなは、花が開くと苦味が強くなり食感も硬くなるので、花が咲く直前のものを選びましょう!



## なばなの細巻き寿司 (1本分:エネルギー148kcal 塩分0.7g)

### 材料 (2本分)

なばな	4本
醤油	小さじ1
焼海苔 (手巻き用)	2枚
ごはん	150g
すし酢	20cc



- 1 なばなを茹で、水にさらして水気をしぼる。分量の醤油を振りかけて軽くしぼり、なばな全体に薄く味をつける。
- 2 温かいご飯にすし酢を加えて寿司飯を作り、焼海苔の上ののせ、1のなばなをのせ、細巻きにする。

