一口メモ

～3月の旬野菜～

のらぼう菜＆かわさきつや菜

おぐら支え愛隊
～ みんなの相談窓口 ～

のらぼう菜＆かわさきつや菜まめ知識

のらぼう菜はアブラナ科(洋種ナタネ) に属し、江戸時代から関東地方で栽培された野菜です。旬の時期は2月下旬から4月。アクやクセがなく、どんな料理にも合います。のらぼう菜から生まれた新品種の**かわさきつや菜**は、甘みが強く、菜の花のような独特な苦みもありません。βカロティンやミネラル、食物繊維、ビタミンの他、葉酸も多く含まれているので、生でもいただけるつや菜で効率よく栄養を摂るのもおススメです。川崎市のホームページでは、**かわさきつや菜**のハンドブックも公開されていますので、ぜひそちらもご覧ください。

鮮度が命のため、スーパーではなかなかお目にかかれませんが、JA直売所や農家の直売所で販売されています。小倉の近隣ですと、南加瀬にあるしんぼりファームさんで、かわさきつや菜が販売されています。

取材協力：しんぼりファーム

のらぼう菜＆つや菜の簡単栄養レシピ

栄養満点！新堀さん家の胡桃サラダ

【材料2人分】

つや菜	3～4本
生胡桃	20ｇ
マヨネーズ	適量

【作り方】

1. つや菜を一口大に切る。
   ※太い茎の部分は十文字に切り込みを入れると食べやすくなります。
2. 砕いたクルミを1.に入れ、マヨネーズで和えたら完成！！簡単激ウマです。

切って巻くだけ絶品生ハムサラダ

【材料2人分】

つや菜	2～3本
生ハム	4枚

【作り方】

一口大に切った、つや菜に生ハムを巻いて食べるだけ。
新鮮な野菜だからこそ、調味料は必要なし。生ハムの塩味とつや菜の青臭さが絶妙にマッチした一品です。
決して手抜きではありませんよ！(笑)
是非、お試しください。

やみつき青菜炒め

【材料2人分】

のらぼう菜	1袋
ニンニク	1片
中華だしの素	適量
塩・胡椒	少々
ごま油	適量

【作り方】

1. フライパンにごま油と刻んだニンニクを入れて、火を入れる。
2. 1.に一口大に切ったのらぼう菜の茎の部分を先に炒めます。
3. 葉の部分を入れ、塩・胡椒・中華だしで味を整えたら出来上がり。

春のじゃこペペ

【材料2人分】

のらぼう菜	1袋		
スパゲティ	200ｇ		
しらす	100ｇ		
ニンニク	2片	オリーブオイル	適量
鷹の爪(輪切り)	少々	ゆで汁	少々

【作り方】

1. フライパンにオリーブオイル、ニンニクを入れ、香りが出たら茹でたパスタとのらぼう菜の茎を先に炒めた後、鷹の爪と葉の部分を入れ炒める。
2. 1.を皿に盛り付け、しらすを乗せる。

※しらすの塩味だけでも十分ですが、味付けが足りなければ塩で味を整えてください。

先日の夜間に11年前の3.11を思い出されるような地震がありました。災害はいつ起きるかわかりません。災害に備え、この機会に防災確認を再度してみてはいかがでしょうか。避難場所や備蓄品の他、災害があった場合にどこに避難するのかを家族や親しい人たちと話しあうなど再確認してみるのも良いでしょう。災害はいつ起こるかわかりません。「備えあれば憂いなし」ですね。

生活支援コーディネーター　髙橋