

～海の幸豊かなとくしま海部郡より～

＜生産者のメニューに地元プロの技が加わってできた地元料理です＞

なのはな
生産

JAかいふ菜の花部会



料理監修
・作成

かいふサポーター・海部郡調理師会
グリーンハウス樹園 本 田

譲

おいしさ長続き

菜の花の煮もの

菜の花は炊いてしまうと色が落ちますので、こんな工夫をしてみてください。

- ①菜の花は塩ゆでしておきます。
- ②昆布と鰹からとった合わせだしに醤油と酒で薄味仕立ての漬け汁を用意します。
- ③漬け汁に菜の花を1日くらい漬けましょう。

菜の花からもだしが出て、深い味になります。
冷めてもおいしいので、いっぱい作って冷蔵庫に入れておきましょう。



つくり置いていつでも、もう一品 その1

毎日でも食べたい

菜の花の和えもの

- ①カマスは焼いて身をほぐします。
- ②さっと塩ゆでした菜の花をざっくり切ります。
- ③かけ汁を用意しておきます。
- ④カマスの身と菜の花を、かけ汁であえます。

絶妙な飽きない美味しさです。

おすすめの しょうゆ濃口 0.5 しょうゆ薄口 0.5
かけ汁 たまり 1 柚子酢 1 米酢 1 みりん 1



つくり置いていつでも、もう一品 その2

ちょっと豪華な

菜の花巻きもの

- ①菜の花は塩ゆでしておきます。
- ②薄切りしたタイやフグ、アオリイカなどに塩・こしょうをします。
- ③菜の花を小さくまとめ、②で巻き、楊枝でとめます。
- ④フライパンで軽く焼きます。

焼くことで菜の花と魚介のおいしさが合体してなんともおいしくなります。



春を楽しみたい大事なときに その1



春を楽しみたい大事なときに その2

グリーンハウス樹園さんの

菜の花茶碗蒸し

- ①茶碗蒸しにはウナギ・アオリイカ等、良いだしのでるお魚をふんだんにいれます。
 - ②固まってきたら一度火からおろして、菜の花を上に乗せ、再び蒸します。
- 春らしさと菜の花のおいしさが充分味わえます。