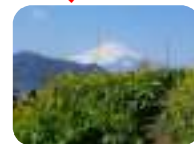


食用菜花採りのご案内



菜花は春を告げる野菜として春の季節に収穫される野菜で、花・蕾・花茎を食用にします。

◆品 種 (花飾り)

花蕾はつやのある鮮緑色で寒さに強く生育旺盛で側枝(わき枝)の発生のよい中生種です

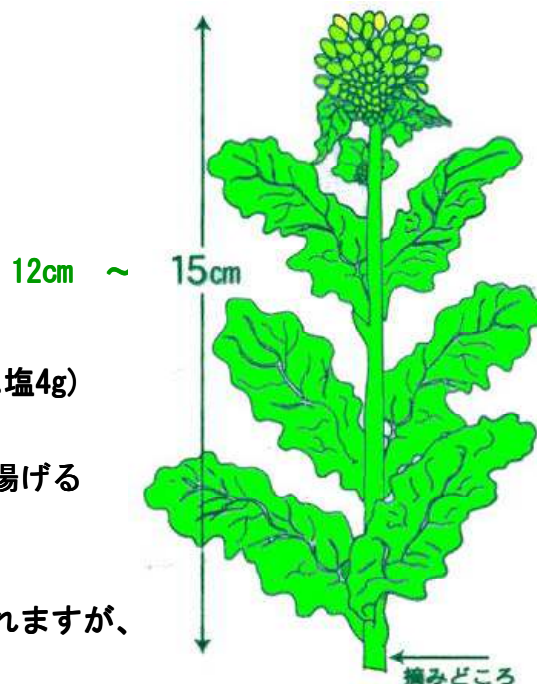
◆菜花の摘み方

つぼみの先端から12~15cm位下の所を手で折ります。
(つぼみと葉と茎が程よく交じていた方がおいしく召し上がれます。)
基を揃えて一握りずつ交互にビニール袋へ入れます。



◆菜花のレシピ

- ①菜花をさっと茹でる
 - イ かつお節と醤油で茹で菜として
又マヨネーズをかけても美味しいです
 - ロ 辛しやゴマ油等和え物にして
 - ハ ベーコン等といっしょに油で炒める
- ②漬物 塩分4%位が丁度良いようです。(100gの菜花に塩4g)
塩もみをして漬ける
- ③天ぷら 長いものは半分に切って衣をつけてさらりと揚げる



◆摘み取り時期

発芽の時期(10月の雨量・気温)と冬の間の気候に左右されますが、
2月上旬~3月上旬頃までです。

◆栽培方法

- ①菜花は開花が終わると結実し、5月下旬には茎から刈り取って敷草にし、梅雨から秋雨シーズンの高温時に有機物として次第に腐植していきます。10月に入り気温も下がり雨が十分に降ると発芽します。
- ②10~11月にかけて大体60cmの畦間になるよう余分な菜花は草刈機で基から刈り払い、間引きも2.3回やって、段々畑の平坦地は摘み取り用に仕上げます。畦畔(のり面)はそのまま咲かせてしまうため、間引きはしませんが、乾燥気味で肥料があまり効かないようです。
- ③寒い季節に生育する菜花は害虫や病気にもかからない為、全くの無農薬栽培です。

◆菜花の機能性

菜花はブロッコリー、スプラウト等と共に毒成分を防ぐ反応をする
スルフォファンがあるため、癌になりにくくする作用があるといわれています。
また野菜の中ではカルシウム、ビタミンA・B2も多いとのこと。



松田山みかんの里 (N) 内藤園

TEL & FAX 0465-82-1423

ホームページアドレス <http://www.naitouen.com>

