

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食材で、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っ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

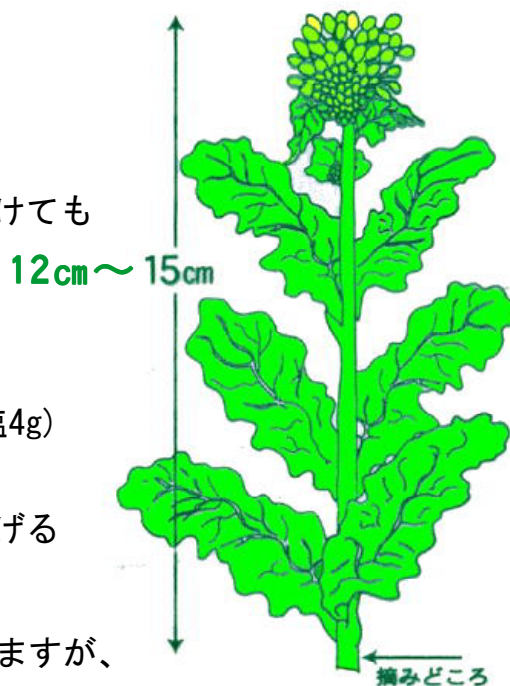
ロ 辛しやゴマ油等和え物にして

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月中旬頃までです。

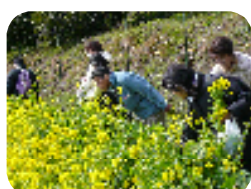
◆栽培方法

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ので新たに種子を蒔きます。

②11~12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、降雨量が少ないと生育は悪いようです。

◆菜花の機能性

菜花には皮膚や粘膜を保護し免疫力を高めるβカロチンが多く含まれているので、風邪やガン予防などに効果があるといわれています。また、野菜の中ではカリウムやカルシウム、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>

