

なばな

なばな(菜花)は「菜の花」や「花菜(はなな)」とも呼ばれるアブラナ科の野菜で、 若くてやわらかい花茎や葉、つぼみを食用にします。特有のほろ苦さがありますが、 ゆでると甘味が出てお浸しや和え物などにするとおいしい食材です

一般的に菜の花というと春に咲く黄色い花を思い浮かべますが、じつは菜の花はア ブラナ科の黄色い花の総称で、1種だけを限定する名称ではありません 菜の花には 観賞用のほか、菜種油用のナタネ、食用のなばながありそれぞれ品種が異なります なばなは地中海沿岸が原産地とされて日本にいつ伝わったのかは不明ですが、奈良 時代以前には伝来し、食用されていたと考えられています 16世紀には油を取るた めに栽培も行われていたようで、江戸時代には照明などの用途にナタネ油が使われ ていました明治時代になると西洋種のなばなが導入され、昭和になると食用とし ての品種改良が進み、現在では広く食べられています

# 菜の花ハンバーグ(3~4人前)

- 1. 菜の花(1束)をさっと塩茹でして、水気を手でぎゅっと絞り、粗めにきざむ玉ね ぎ(1/2個)はみじん切りパン粉(1/2カップ)は牛乳(大さじ5)でふやかす
- 2. ボウルの中でハンバーグの材料(牛豚ミンチ 300 g)菜の花、玉ねぎ、玉子(1 個) パン粉を全てよく混ぜ合わせてこね、お好みの大きさにまるめる
- 3. 熱したフライパンにサラダ油を入れ、②を中火で両面をこんがりと焼く (途中蓋をして中まで火を通すこと)
- 4. ソースは汚れを取った弱火のフライパンに中濃ソース(大さじ4)、ケチャップ(大 さじ2)、練りからし(小さじ2~)を入れ混ぜ合わせてください



このたび(公財)食品流通構造 改善促進機構主催の表彰事業に おいて当機構会長賞を受賞する ことができました このような 賞を頂くことができたのも、ひ とえにお客様のおかげと深く感 謝しています この受賞を誇り と励みにしてこれからも益々精 進していきますので変わらぬご 支援・ご協力をお願いして、こ こにご報告いたします





### ウィンナー作り体験 by いな総

いなべ総合学園家庭科でのうり ぼう食育講座第3弾松葉ピッグ ファームによるウィンナー作り 体験教室が2月13日行なわれ ました 豚農家として豚の一生 から精肉となってその命を頂く など食べものを大切にする気持 ちを育んでもらえるお話もあ り、最後は自分たちで作ったウ インナーの試食会もあり楽しい 食育講座でした



# あなたも野菜作りに挑戦しよう!

# チャレンジ農園入園者募集!!

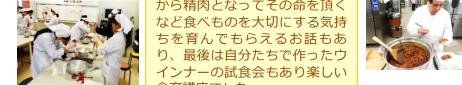
· 29. 4~30. 2 利用期間 利用料金(入園料と収穫予定物の代金)

- ・100 ㎡コース 40,000円
- 50 ポコース 25,000円 申込締切り 3月5日(日)



### 今年も鮒みそ出来ました!

この地方の郷土料理鮒みそ を今年も鳥巣さんに作って いただきました 鮒を大豆 などと赤みそで、骨が柔らか くなるまで、じっくり煮込む 料理ですでお年寄りの方に は懐かしいと喜ばれます



毎週月曜 お米の日

毎週金曜 毎月12日 豆腐の日

毎月29日 お肉の日





### ふれないのようりほう

三重県いなべ市員弁町大泉 2517 番地 営業時間 午前8時30分~午後5時 定 休 日 毎週火曜日

TEL0594-74-5826

e-mail uribou@m4.cty-net.ne.jp

URL http://www.net-uribou.ip