

旬のごちそう

春の訪れ “菜の花”

今回紹介してくれるのは 野菜ソムリエ 大久保掬恵さん

ひと足早い春の訪れを知らせてくれる菜の花は、柔らかい蕾と茎・葉を食べる花野菜の代表です。蕾の部分には、花を咲かせるための栄養がギュッと詰まっています。おひたしや辛し和えなどが一般的ですが、パスタやサラダ、パエリアなどの洋食にもよく合います。

牡蠣と菜の花のフリカッセ（クリーム煮）

【材料 2 人分】

牡蠣	140g
菜の花	1/2 束(3 センチにカット)
玉ねぎ	1/4 個
バター	20g
薄力粉	大さじ 2 杯
水	150cc
牛乳	150cc
ブイヨン	1 個
塩コショウ	少々



【作り方】

- ①牡蠣を塩水で洗い、水切りして水気を拭き取る。
- ②フライパンにバター10gを入れて温め、①の牡蠣を裏表サッと炒めて取り出す。
- ③フライパンに残りのバターと玉ねぎを入れて炒め、塩コショウ、薄力粉を加えて粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ④水とブイヨンを加え、とろみがついたら牛乳を入れ、②の牡蠣と菜の花を加えて3~4分煮て、塩コショウで味を調える。

【牡蠣】

牡蠣は「海のミルク」とも称される二枚貝の一種で、岩に張り付いている所を「かきおとす」事から名づけられたと言われていています。牡蠣は1日に400リットルもの海水をエラから吸い込むことで、海水中の植物プランクトンを食べています。その為、体内には多くのグリコーゲンを含んでおり、1週間程度は陸地で生活する事も可能ですが、岩に張り付き続けているため筋肉は退化しています。また、牡蠣は養殖も盛んに行われており、日本では今から約450年前の広島で養殖が始まったと言われております。

こうふるふぁーむ：県内の野菜ソムリエと甲府市のコラボプロジェクト