

ベルメール

旬を食べる・知識を溜める情報誌

bellmail



今号の特集

花菜

2022 春号

vol.6

春もあなたに



〈特集2〉

牛乳を飲もう



日本地域情報
コンテンツ大賞

2021

Shachihata
NEC

ライフスタイル部門
優秀賞受賞

JAグループ京都
京都府内産農畜産物販売促進協議会

花菜

生産農家さんが教えるコーナー

花菜との付き合いは30年以上!美味しい花菜を皆さんに届けるため、石田さんの作業部屋には企業秘密がいっぱい。

はなな 花菜って?

ハナナ [アブラナ科]

京の伝統野菜「花菜」の品種はアブラナ科ナタネの一種「伏見寒咲きなたね」です。古くは燈火用の油を絞る用途であったものが、伏見桃山地区でさらに切り花用に栽培され、近年になって花茎が野菜として利用されるようになりました。初冬から花が咲くため、正月用の切り花としても珍重されています。

出典: (公社)京のふるさと産品協会HPより抜粋

特徴

別名「伏見縮緬寒咲きなたね」と呼ばれるように、葉には多くの縮緬状のしわがあり、短い花茎に黄色い蕾が密生し、群がった部分を食べます。心地よい歯ごたえとほのかな苦みが、京の春を感じさせる逸品として珍重されています。

HISTORY 歴史

切り花としての利用は、明治初め頃から。北白川の「白川女の花売り」によって栽培され始めたのではないかとされており、明治後半には現在の伏見区桃山でも栽培が見られたそうです。

漬物用として利用されたのは、戦後(1945年以降)になってからといわれています。



京野菜や他の農林水産物の中で、優れた品質が保証され、安心・安全と環境に配慮した生産方法に取り組んでいるものを「京のブランド産品」として31品目認定し、ブランドマークを貼って流通させています。それがこの「京のブランド産品」マーク(京マーク)です。

出典: (公社)京のふるさと産品協会HPより抜粋



石田さん

METHOD 上手な保存方法

パックに入っているものは、そのまま少し水を入れ、ビニール袋などを被せて冷蔵庫に入れると約1週間もちます。

透明パックに入っていない場合は、湿らせたペーパーで包み、ビニール袋に入れて冷蔵庫で保存すると良いです。

NUTRIENT 栄養

緑黄色野菜の中でも栄養価が高く、ビタミン、カルシウム、ミネラルなどが豊富です。特にβカロテン、カルシウムは緑黄色野菜の王様とも呼ばれるブロッコリーの3倍以上含まれています。

βカロテンは、外部から侵入するウイルスや細菌の出入口となるのどや鼻、呼吸器の粘膜を健やかに保ち免疫力を維持する働きに役立ちます。



HOW TO CHOICE おいしい見分け方

緑色が濃く、蕾が硬くしまっているものを選ぶと軸まで柔らかく美味しく食べられます。

TRIVIA 豆知識

花菜は収穫したあとも呼吸を続け、徐々に栄養を失っていきます。時間が経過すると味が落ち苦みが出るため、早めに食べるようにしましょう。しおれた状態になった場合は、冷水中に短時間浸すと失った水分を戻すことが出来、元の状態に戻ります。



HOW TO EAT おすすめの食べ方

和え物、おひたし、天ぷらなど幅広い用途で楽しみ、和洋中間わず美味しく食べることができます。

さっと茹でて酢味噌で和えて食べると、独特の食感が楽しめます。

次ページのレシピコーナーに旨味噌和えがのってるよ!

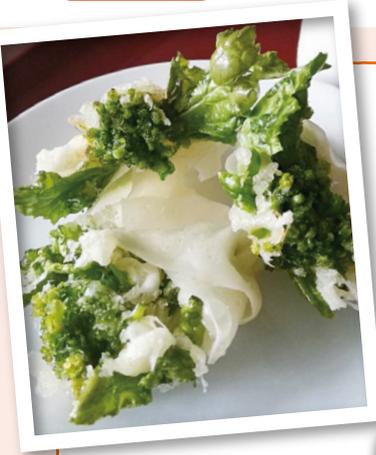


花菜の春レシピ

飾りとして楽しむ♪

小山さん 齊藤さん 野村さん

石田さん



花菜の花束一口揚げ

材料(12個分)

- 花菜 12本
- ワンタンの皮 12枚
- 小麦粉 大さじ1
- 油 適量
- 卵 溶き卵1/4個分
- 冷水 大さじ3
- 小麦粉 大さじ3
- 市販のてんぷら粉で代用OK
- 塩 少々

作り方

- 花菜を洗ってキッチンペーパーで水気をとる。
- 花菜の両面に小麦粉をさっとつける。
- ①を混ぜて衣を作る。

ポイント!
粘りが出ないようにさっくりと



- ワンタンの皮は折らずにまな板に並べる。
- 衣に花菜をくぐらせて④で花束のように包む。



- 油を160℃に熱し両面をきれいな色に揚げる。

ポイント!
温度が高いとすぐ焦げてしまうので注意!

- 油をきって塩をパラパラと振りかければ完成。



花菜と蛤のお吸い物

材料(4人分)

- 花菜 8本
- 酒 少々
- 蛤 8個
- 塩 少々
- だし汁 600ml
- 薄口醤油 お好みで少々

作り方

- 花菜を熱湯で約15秒茹で、水にさらし、絞る。
- 蛤と酒を鍋に入れ、酒蒸しにし、口が開いたら碗に入れる。(1人2個)
- ②の鍋にだし汁を入れ、沸いたら塩、薄口醤油で味付けし、碗に注ぐ。
- 碗に茹でた花菜を浮かして完成。

ポイント!
花菜は飾り用なので短時間で色よく仕上げる。



花菜と豆腐の生薑風味のあんかけ

材料(4人分)

- 花菜 12本程度
- 豆腐(木綿) 150g×2丁
- かに風味かまぼこ 4本
- 水 120ml
- 醤油 大さじ2
- みりん 大さじ1
- 片栗粉 小さじ2
- 片栗粉 適量
- 油 大さじ1
- 土生姜 1片(すりおろす)
- ゆずの皮 少々(すりおろす)

作り方

- 花菜を洗い、さっと茹で、まな板に並べ粗熱をとる。
- 豆腐はサイコロ状に切り、片栗粉をまぶしフライパンで焼く。
- かに風味かまぼこは斜めに2つ切りにする。
- ①にすりおろした土生姜を入れ煮たて、あんをつくる。
- 器に①、②、③を盛りつけ、あんをかける。すりおろしたゆずの皮を散らして完成。

ポイント!
豆腐は布巾などでしっかりと水気をとりましょう。豆腐の切り口全部に片栗粉をつけ、少し色づくくらいに焼きましょう。



花菜の酢みそ和え

作り方

材料(4人分)

- 花菜 150g
- みそ 20g
- 酢 小さじ1
- 砂糖 小さじ1
- みりん 小さじ1

茹ですぎると食感が失われます。湯通り程度で。

- ①を混ぜ合わせ、酢みそを作る。
- 花菜はさっと茹で、水にさらす。
- 花菜をしぼり、①を和えれば完成。



おすすめアレンジ!

酢みそに少しだけ辛子を足して辛子酢みそにすると、ピリッとした辛味と花菜の苦みが合っちゃって大人向けの味に大変身♪



もちピザ公開中!

web限定



祝いずし公開中!



牛乳

牛乳はそのまま飲んでも料理に使ってもおいしい栄養豊富な食品です。京都府内では、酪農家による牛舎の温度管理や健康チェック、母牛の健康を考えた飼料など、毎日きめ細かい世話をすることで、安全・安心な生乳生産に努めています。牛乳のさらなる魅力を知って、日々の食卓にプラスしてみてください♪

牛乳って…?

乳及び乳製品成分規格に関する省令（略して乳等省令という）では、牛乳とは「直接飲用に供する目的で販売する牛の乳」と定義されています。

牛乳の製品基準

10℃以下で保存



細菌数
5万個/ml以下

乳脂肪
3.0%以上

無脂乳
固形分
8.0%以上

NUTRIENT 栄養

本来、子牛を育てるための栄養源である牛乳は、同じ哺乳類である私たちにとっても理想的な栄養食品です。コップ1杯（約200ml）で1日に必要なカルシウムの約1/3が摂れるだけでなく、良質なたんぱく質やビタミン類などのたくさんの栄養素がバランス良く含まれています。特に日本人はカルシウムが不足していると言われるので、積極的に摂ってほしい栄養素です。

カルシウムを摂るなら牛乳

カルシウムは体内で作り出せない栄養素なので、食品から補う必要があります。また、食べた量の全てが吸収されるわけではないので積極的に摂ることがおすすめです。

カルシウムの吸収率 (日本栄養・食糧学会誌Vol.51)



約40%

小魚
約33%



ほうれんそうなど
約19%



そうぞ! 京都の牛乳を

農協牛乳のココがこだわり!

京都の自然に育まれたおいしさ

京都の自然の中で育てられた牛の生乳のみを使用しています。良質でコクのある牛乳のおいしさを保つため、成分無調整にて製品化しており、酪農家が搾ったままの風味を生かしています。

成分無調整って?

牛乳の成分は、乳牛により個体差があり、また飼料の成分・季節・地域・乳を出す時期などによっても変わります。一般に夏より冬の方が脂肪分や、固形分は多くなります。「成分無調整」とは、牛乳の成分を調整していないという意味で、自然のまま、成分を調整していないことをお知らせするために、「成分無調整」と表示しています。



TRIVIA 豆知識

チーズにもなるよ!

- 80℃に温めた牛乳(500ml)に大さじ2の酢を入れる
- 木べらでかき混ぜると分離するので、火をとめ、10分程度置く。
- ザルの上にふきんやキッチンペーパーを敷いて水分をこせばカッテージチーズの完成



たわわ朝霧やエーコープで買えるよ!



京都の工場で製造しています

製造も地元にごこだわり京都の工場で生産しています。生産地と工場が近いので、搾乳された生乳は新鮮なうちにパック詰めされます。牛乳本来の風味を損なうことなく、鮮度を最大限に保ったまま店頭と並ぶため、おいしさは格別です。





知りたい、牛乳のあれこれ



全農 プロデュース

牛乳のレシピ

これならごくごく飲める♪



どうして牛乳は冷蔵保存なの？

牛乳は栄養が豊富なため、乳牛からしぼった後は細菌が増殖して傷みやすいため、冷蔵で保存する必要があります。



6月1日は牛乳の日

2001年、国連食糧農業機関(FAO)は牛乳への関心を高め、酪農・乳業の仕事を多くの方に知ってもらうことを目的に、6月1日を「世界牛乳の日(World Milk Day)」と定めました。これにちなんで日本でも2007年から毎年6月1日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」としています。



その昔、牛乳は薬だった

今では飲み物でおなじみの牛乳ですが、明治時代は「死すべき命も助かるほどの良効あり」、「老いても衰えざる無比長寿の仙薬なり」と謳われた妙薬だったと言われています。

ホットミルクは寝る前におすすめな飲み物です

温かい飲み物でリラックスできる

牛乳の成分でメラトニンという睡眠を促すホルモンが分泌されやすい



カルシウムは興奮やストレスを軽減させる効果がある

温かいものを飲んで、温まって時間が経つと体温が下がる、その時に眠気を感じやすい



美味しくて大量に飲めちゃう♪

ラッシー

材料(2人分)
牛乳 200ml
ヨーグルト(無糖) .. 200g
砂糖 大さじ2

作り方

- 1 ヨーグルトは、ボウルに入れよく混ぜておく。
- 2 1に牛乳、砂糖を加えてよく混ぜ合わせる。
- 3 グラスに注げば完成。

ポイント

電子レンジでお手軽♪ / ロイヤルミルクティー

材料(1人分)
牛乳 適量
ティーバッグの紅茶 .. 1個
お湯 少量

キケン!

ティーバッグにホチキスが ついているものは電子レンジで使用できません。

作り方

- 1 カップにティーバッグと少量のお湯を入れ1分待ち、茶葉を開かせる。

ポイント

茶葉を先に開かせておくことで、牛乳にしっかり紅茶の色と味が出て満足度が格段に上がります。

- 2 1に牛乳を注ぎ、電子レンジで約1分加熱して完成。



大量消費するなら / フルーツ牛乳寒天

材料
牛乳 500ml
水 200ml
砂糖 大さじ8
粉寒天 8g
果物(お好みのもの)

作り方

- 1 水を入れた鍋を火にかけ、沸騰させながら粉寒天を溶かす。
- 2 1に砂糖を入れ溶かす。
- 3 電子レンジで牛乳を人肌に温め、2に少しずつ加えて混ぜ合わせる。



- 4 3に果物を加えて混ぜる。

ポイント

牛乳パックに入れる際、氷水につけながら入れると下から少しずつ固まるので果物が偏りにくいです。

- 5 牛乳パックに入れ、冷やし固めて完成。





メール bellmail

コラボレシピ



花菜のほろ苦さとあっさりした和風クリームが相性★抜群 牛乳で作る花菜 たっぴい 和風クリームパスタ

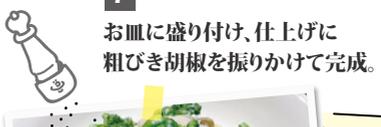
- 材料(2人分)
- 花菜 ……200g
 - めんつゆ ……大さじ3
 - しめじ ……100g
 - 薄力粉 ……大さじ2
 - ベーコン ……2枚
 - 粗びき胡椒 ……少々
 - スパゲティ ……200g
 - スパゲティを茹でる用
 - バター ……20g
 - 水 ……1,000ml
 - 牛乳 ……400ml
 - 塩 ……小さじ2

作り方

- 1 花菜の根元は切り落とし、3cm幅に切り、お湯で約15秒茹で水気を切る。
- 2 ベーコンは1cm幅に切り、しめじは石づきをとり手でほぐす。
- 3 鍋で水を沸かし、塩、スパゲティを加え、パッケージの表記時間より1分短く茹で、湯切りする。
- 4 中火に熱したフライパンにバターを入れ、ベーコンとしめじを炒める。
- 5 4に火が通ったら弱火にし、薄力粉を入れ粉っぽさがなくなるまでよく混ぜ合わせ、牛乳を数回に分けて加える。



- 6 5にとろみがついたらめんつゆを加えて味を調え、1と3を加えて混ぜ合わせる。
- 7 お皿に盛り付け、仕上げに粗びき胡椒を振りかけて完成。



ポイント
花菜に火を通しすぎると食感が失われるので早早く混ぜ合わせましょう。

※アレンジレシピ※
牛乳とめんつゆの量を倍、薄力粉の量を半分にすることでクリームスープパスタとしても楽しめます！



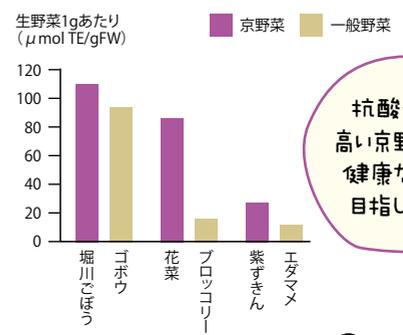
京野菜の魅力を知って、もっと京野菜を食べよう!

独特の風味、香り、彩りを持つ京野菜。最新の研究により、美味しいだけでなく、健康維持に寄与する機能性成分を豊富に含むことがわかってきました。

抗酸化性

抗酸化性とは、生活習慣病や老化の原因となる活性酸素を除去する働きです。食品中の抗酸化物質は、過剰な活性酸素の働きを除去することにより、様々な傷害から私たちの体を守り、健康維持や病気の予防に役立つ働きがあると考えられています。京都府農林水産技術センターと京都府立大学が、京野菜の抗酸化性を分析・調査したところ、「堀川ごぼう」「花菜」「紫ずきん」などで高い抗酸化性が確認されました。

京野菜と一般野菜のORAC値 (抗酸化能力指標)



抗酸化能力の高い京野菜を食べて、健康な食生活を目指しましょう♪

※分析値は栽培条件等により変動するため、上記の数値は各品目の抗酸化能力を保証するものではありません。(京都府農林水産技術センター調べ)

出典:京野菜機能性活用推進連絡会



©よい食プロジェクト

旬を食べよう! 3月~6月に旬をむかえる京都府内産農畜産物

京たけのこ Kyotakenoko

旬 3月上旬~5月上旬

えぐみがなく、軟らかく甘味がある日本一の誉れ高い京たけのこは、栽培農家の並々ならぬたけのこ畑管理から生まれます。施肥、土入れ、親竹の間伐など、すべて農家の手作業で行われるのです。お吸い物、木の芽和え、若竹煮、てんぐら、刺身など幅広く楽しめます。





買う

旬をもとめて行ってみた!

農産物直売所

J.A.京都やましろ
直売所POPづくり
にぎわいつくり
コンテスト
優勝店

新鮮第一

野菜直売所

嬉しい採れたて野菜を余さずへ

今回の
主役!

おっ
発見!

花菜
かしらね
お花ね

春は京たけのこ、
夏は京都田辺茄子、
冬はえびいもなど魅力的な
地元野菜が並びます!

にこにこ市

農産物直売所
にこにこ市

店名 にこにこ市
住所 京都府京田辺市三山木中央
4丁目4-7
電話番号 0774-63-6677
営業時間 9:30~16:00
定休日 年中無休(年末年始・特休日除く)

にこにこ市
正田 安江さん

ほかにも...

1kgから無料で
精米できます

精米無料

米100%
パン用の米粉
です

お花や
めずらしい
作物も!

注目の 加工品

あら
れ

巻き
寿司

手造り
コンニャク

手作
みえり

抹茶
アイス

Makohi
Matcha
Ice Cream
抹茶

府内にJAの直売所は、全15カ所!

お近くの直売所へぜひ一度!

詳しくはホームページへ

京都 JA直売所 | Qで検索、または

