



ほろ苦さが料理のアクセントに 春の訪れを告げる野菜 **菜の花**



Cooking Recipe

菜の花の風味をいかすよう、
粉チーズの塩味だけで上品に

菜の花のコロッケ

調理時間 15~30分
1人分 約564kcal

材料[2人分]

菜の花 50g
 じゃがいも 2個(300g)
 卵 1個
 塩 小さじ1/3
 ④バター 5g
 粉チーズ 大さじ1と1/2
 小麦粉 大さじ1
 ⑤卵水 (とき卵1/2個分+水大さじ1/2)
 パン粉 20g
 揚げ油 適量
 サラダ菜 4枚

シャキッとした食感とほろ苦い風味が特徴の菜の花。この独特の苦みは「アリルイソチオシアネート」という成分によるものです。同じアブラナ科に属するわさびや大根にも含まれる成分で、血液をサラサラにすることで生活習慣病予防に効果が期待できるほか、がん細胞の発生を抑える力があると言われています。この成分は、食材を切ったり、すりおろすことでつくられます。摂取量を増やすために、小さく刻んで料理に加えたり、よく噛んで食べるようにしましょう。

この他にも、美肌づくりに関わるビタミンCやE、むくみを防止するカリウム、貧血を予防する鉄分など、女性の健康と美容に大活躍する栄養素がバランスよく含まれています。栄養たっぷりでおしゃれな菜の花を食卓に取り入れて、春を感じましょう!

茹でて
冷凍保存しておけば、
料理にサッと
加えられますよ!



〈作り方〉

- 1 菜の花は熱湯でさっとゆで、水にとって、水気をしぼります。あらみじんじりに切り、再度水気をしぼります。
- 2 卵はかたゆでにします。殻をむき、あらみじんじりに切ります。
- 3 じゃがいもは皮をむき、3~4cm大に切ります。水にさらして、水気をきります。鍋に入れ、ひたひたの水を加えて、やわらかくなるまで10分ほど中火でゆでます。湯を捨て、再び火にかけて、水分をとばします。
- 4 じゃがいもをつぶし、1、2、④を加えて混ぜます。4等分し、円形に整えます。
- 5 ④に衣を順につけ、170~180℃の油で、色づくまで揚げます。器に盛り、サラダ菜を添えます。