

菜の花ステーキ



4月になると、ゴボウや人参の種をまきます。
畑が乾くのを待って、トラクターでうね立て準備。



畑の入り口、駐車場横に、猟友会の方がイノシシオリを設置。
毎朝、ドキドキしながら畑に行っています。

春を告げる菜の花を、もっとおいしく食べたい！と想着いたら、横浜で“わくわくキッチン”を主宰している友人が、〈菜の花ステーキ〉の作り方を教えてくれました。

- ①フライパンに菜の花を敷き詰め、塩とオリーブオイルを振りかけたら、フタをし、中火で焼いていきます。
- ②菜の花がこげ出し、煙が出たら、裏面も焼いてできあがり。

フタをしっかりすることで、こげた煙も菜の花にまとわりつかせるのが、おいしさの秘訣。切らすに焼いた方が、うまみが逃げません。菜の花の苦みとこげがよく合います。

“わくわくキッチン”

<http://wakuwaku-kitchen.info/>



ジャガイモ、植えました。

ワセシロ、デジマ、シンシア、十勝コガネの四種類。収穫は6月頃から。



キャベツの苗を、植えました。

時期をずらして種まきをしています。収穫は、5月末頃から。



ズッキーニ、芽が出ました。

4月中旬に、ハウスの中に定植します。収穫は5月末頃から。



[葉タマネギ①]
縦に半分に切って、目玉焼きと一緒に焼きました。ハンバーグと一緒に焼いてもOK。

[葉タマネギ②]

葉の方は、ネギ焼きに。根の方は、縦に半分に切って、一緒に焼きました。



[葉タマネギ③]
十文字に切れ目を入れ、煮立たたピクルス液の中に入れてほんの少し煮て、冷ましてピクルスに。

TonchanのQ&A ~ 野菜の不思議 ~

Q. 野菜セットに入っている菜の花に、いろいろな種類があるのはどうしてですか？

「菜の花」という種類の野菜があるのではなく、アブラナ科植物の花の総称を「菜の花」と呼んでいます。その時に花芽がついているものを収穫するので、時期によって、白菜、小松菜、チンゲン菜、水菜、蕪などの花が入ります。

キャベツや大根も同じアブラナ科の野菜ですが、白菜などに比べ、花が硬く苦みも強いので、出荷していません。

アブラナ科の野菜は普通、ある程度の大きさに育ってから冬の寒さに会うと花芽をつけますが、最近はいつでも花芽をつける品種が開発され、菜の花を年中見かけるようになりました。

Q. 菜の花が苦いのはどうしてですか？

菜の花の苦味成分は、ケンフェロールという物質で、フラボノイドの一種です。ケンフェロールは、菜の花だけでなく、グレープフルーツ、トマト、イチゴ、ブドウ、リンゴなど様々な植物に含まれています。

ケンフェロールは、花蕾だけでなく、葉や茎にもありますが、その濃度が花の部分に比べて少ないので、葉を食べても、花ほど苦みを感じません。

ケンフェロールは、細胞の活動に必要なエネルギーを供給している、ミトコンドリアの活性を高めることがわかっています。このため、脂肪の燃焼や代謝を高める効果が期待されています。

葉タマネギのおいしい食べ方、大集合！

◇葉タマネギは柔らかく甘みもあり、シンプルなお料理に合うと思います。
我が家では油揚げと一緒に煮た卵とじが人気です。緑が映えますよ(^-^) (愛知県 Mさん)



◇葉タマネギは、ほとんどは「ギョウザ」に入れて食べています。
おネギの代わりに「卵焼き」に入れてみたり、「肉だんご」に少し入れたり、「ネギ焼き」にしたり…で、おいしくいただいています。
薬味ネギより長持ちするので、大事にちよつとずつ…。

以前の辛味大根は、おろしてお魚に添えたものは、私と主人。子どもたちは、スライスして甘酢に。しっかりつけると辛くないようで、食べます。(うちの子はすっぱいものが大好き) おでんもおいしいです。ほくほく。

(神戸市 Kさん)

◇私は山本農園さんの野菜は、野菜自体がとても新鮮でおいしいので、素材を生かした料理をと思っており(凝った料理が作れないという理由もありますが…)、葉タマネギは、シンプルに塩を少量かけて炒めて食べています。
葉タマネギそのものが非常に甘くて、毎年楽しみにしている野菜の一つでもあります。
(広島市 Mさん)

◇葉タマネギ、ストウブで蒸し焼きにしてみました。ほんと、味付けしなくて美味しかったです。

塩とオリーブオイル、ブラックペッパーをかけてみました。これも美味しかったです。

(三原市 Yさん)

◇葉タマネギは、牛肉と甘辛く味付けます。
炒め煮か、すき焼きにたっぷり入れます。

同じネギでも 白ネギは焼きねぎに！

焼いて一皮むき、3~4センチにぶつ切りにし、カツオとポン酢を掛けます。甘いですよ！

(広島市 Hさん)



◇旬の時期は、味噌汁にも他にも全部入れるので、実は、これといった特別なものはありません。送って頂いた野菜に、何を加えて作ろうかしらと考える方です。
苦手な虫もついてきて、花粉症とともに春の訪れを感じています。

◎葉タマネギたっぷり。牛肉、卵は相性がよくておいしいので、牛丼の具を作ります。

◎葉タマネギ、牛肉か鶏の薄切り肉、豆腐かうどんで、牛すき、鶏すきを作ります。
このときは、普通のすき焼きのように他にたくさんの具を入れずに、ひたすら葉タマネギ主役です。

◎葉タマネギ(小口切り)、ジャガイモ(薄い拍子切り)、ちりめんじゃこで、炒め物にします。味付けは、塩、コショウ、酒などで。これをお好み焼きの具にすることがありますが、味付けに白菜キムチを少し加えると、とてもおいしかったです。(広島市 Bさん)

◇葉タマネギですが、いつも同じ料理ですので、皆さんがどうやって料理しているのか、興味深いです。

わが家で作っている料理は、

◎牛肉こま切れ、糸こんにゃくとすき煮風にする。

◎豚肉との煮物。

◎油揚げとの煮物。

◎豆腐、豚肉、キャベツと一緒に、チャンプルにする。

などです。

(廿日市市 Kさん)