



# きゅうしょくだより



亀岡市立学校給食センター  
TEL 0771-24-3833  
亀岡市産業観光部農林振興課  
TEL 0771-25-5036

## ～見るだけじゃない! 花菜～

みなさんは春に黄色い花を咲かせる「菜の花」を知っていますか? 一般的に「菜の花」と呼びますが、京都ではつぼみの菜の花のことを「花菜」と呼んでいます。

菜の花の種(菜種)を絞ると油が出てくることから、昔は油を作るために使われていました。

ほかには、家に飾って春を感じてきました。

最近になってから、花菜が食べ物として使われるようになりました。

水でゆでてからしを付けて食べたり、お浸しや漬物、天ぷらにしたりして食べられています。

ほろ苦いですが、体にとっても良いので春の訪れを感じながら食べましょう!



## はなな 京野菜 花菜



## ～花菜の歴史～

花菜は約400年前から作られており、昔は花飾りとして使われていました。また、豊臣秀吉の時代には切花用として栽培されていました。

戦後から野菜として栽培するようになり、その頃から塩に漬けて食べられてきました。

## ★花菜クイズ★ (答えは下をご覧ください)

Q. 花菜の漬物が完成すると黄色くなります。その見た目からどのように呼ばれている?

- A. 黄金漬け B. ゴールデン漬け C. 黄色漬け D. 花菜漬物

亀岡市農林振興課インターンシップ実習生  
龍谷大学政策学部 桑野奏汰

## はなな わふう 花菜の和風スパゲティ

A: 29日  
B: 22日に実施

【材料: 4人分】

- |         |      |   |          |          |
|---------|------|---|----------|----------|
| ・スパゲティ  | 112g | ★ | ・みりん     | 小さじ2/3   |
| ・ベーコン   | 80g  |   | ・濃口醤油    | 小さじ2と1/3 |
| ・たまねぎ   | 140g |   | ・パイオン    | 少々       |
| ・にんじん   | 52g  |   | ・塩       | 少々       |
| ・はたけしめじ | 48g  |   | ・こしょう    | 少々       |
| ・干しいたけ  | 2g   |   | ・オリーブオイル | 小さじ1/4   |
| ・花菜     | 60g  |   |          |          |

(花菜は茹でてから最後に加えると、きれいな色に仕上がります。7秒ほど茹でて冷水にとって軽くしぼります。)

【作り方】

1. 食材を切る。  
ベーコン: 2~3cmに切る たまねぎ: 薄切り  
にんじん: 千切り はたけしめじ: ほぐす  
干しいたけ: 水で戻して薄切り 花菜: 3cmに切る
2. スパゲティを少し硬めに茹でる。
3. フライパンにオリーブオイルを熱し、ベーコンを炒める。
4. たまねぎ・にんじんを加えて炒める。
5. はたけしめじ・干しいたけを加えて炒める。
6. 調味料(★)で味をつけ、花菜を加えて炒める。
7. 茹でたスパゲティを加えて、仕上げる。

保護者の皆さまへ—亀岡市では、地元産食材の利用促進を目的に、給食の食材費の一部を負担しています。「再発見!! 地域の魅力」は食べ物と農業のつながりを考える「地元産農産物等利用推進事業」として農林振興課が担当しています。