



~花菜ってなに?~

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、京都では菜の花のつぼみのことを「花菜」と呼んでいます。

昔は油を作るために使われたり、切り花用に栽培されていました。食べ物として利用されるようになったのは、実は戦後(1945年以降)からと言われています。

★花菜クイズ★

(答えは下を見てね)

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



花菜のすまし汁

<材料(中学年1人分)>

人参	10 g	鰯節	2 g
玉ねぎ	20 g	出し昆布	0.5 g
焼きかまぼこ	10 g	水	120 g
花菜	15 g		
酒	0.5 g		
うすくちしょうゆ	5 g		
みりん	0.5 g		

保護者の皆さんへ

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」は食べもの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。

再 発 見 !!
地 域 の
魅 力

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



~花菜ってどんな味?~

花菜は心地よい歯応えと、ほのかな苦みが特徴です。そのため、からし和えやおひたし、天ぷら、お漬物等で使われます。

春の味としてよく知られていますが、本当においしいのは気温がぐっと冷え込む1月頃からです。栄養価も高く緑黄色野菜の王様のようなブロッコリーよりもベータカロチンやカルシウムが約3倍も多く含まれていると言われています。

亀岡の千歳町で育てられた花菜を使った献立が
A献立:1/21(水)、B献立:1/28(水)の給食に出ます。

【作り方】

- ①鰯節、出し昆布でだしをとる。
- ②人参は短冊切り、玉ねぎはスライスに切る。
焼きかまぼこはいちょう切り、花菜は3センチに切る。
- ③鍋にだし汁を入れ、玉ねぎ、人参を煮る。
- ④玉ねぎ、人参に火が通ったら、焼きかまぼこを加えて煮る。
- ⑤調味料で味をつけ、最後に花菜を加え、仕上げる。

こた
クイズの答え

A. 黄金漬け