



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

きょうやさい
京野菜 はな な
花菜



はな な
～花菜ってなあに？～

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。

はな な あじ
～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。

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

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鰹節、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。

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。

クイズの答え

A. 黄金漬け