

# 花菜

花菜は、今が旬の食材。早春、中生、晩生と品種を組み合わせて栽培することで、晩秋から桜花のころまで収穫されますが、春の足音が聞こえ始めたこの時期が出荷の最盛期です。農家では、みずみずしい状態で消費者に届けようと、毎朝、凍える手をさすりながら、摘み取り作業に精を出しています。生産者の愛情と栄養がたっぷり詰まった長岡京市の早春の味を、あなたも賞味してみませんか。



住宅の近郊に広がる花菜畑。寒風に耐える葉の内側には「春」が息づいています。毎朝、凍える手をさすりながら摘み取り作業が続きます。



アルファベットの「K」を图案化した「京のブランド産品」のマーク。京野菜のおいしさと信頼の目印です。



つぼみの部分を切り取り、品質を確かめながらパック詰め。手間と根気が要る仕事です。

**花** 菜は、明治のころ伏見の農家が切り花として栽培したのが始まりとされています。食材として出荷ベースに乗せたのは、長岡京市が最初です。昭和45(1970)年に井ノ内地区で栽培が始まり、現在では、主に井ノ内、今里、粟生、長法寺など市内北部地域を中心に作付けされています。

**長** 岡京市の花菜は、平成2(1990)年から、「京のブランド産品」の指定を受けています。さらに、今期から新たな基準で設けられた「京都こだわり生産」による認証を受けました。種まきから出荷までのカルテとして「栽培管理記録簿」に記入し、消費者が求める安心安全な食材指向に努めています。

**食** すのは、花が咲く前のつぼみの部分です。姿、味はもとより栄養価も抜群で、特にビタミンAが豊富に含まれています。簡単に作れる花菜料理の一例を下に紹介しました。また、J A 京都中央のホームページ(<http://www.kyo-j.com>)には「京野菜のお料理レシピ」のコーナーがあり、花菜を使った様々な料理が紹介されていますので、参考にしてください。

長岡京市産の花菜は、多くは料理店、ホテルなどへと流通します。市内ではこの時期、ふれあい朝市(10ページをご覧ください)や農家の軒先などでも売られています。

市内ではこの時期、ふれあい朝市(10ページをご覧ください)や農家の軒先などでも売られています。

## 花菜を使った簡単料理

### 花菜漬と鮭の混ぜご飯

材料(4人分)

- ・米 3カップ
- ・塩鮭 2切れ
- ・炒り胡麻 少々
- ・濃口醤油 大さじ1
- ・花菜漬

作り方

米を洗い、普通の水加減で炊く。塩鮭は焼いて細かくほぐしておく。花菜漬\*は水洗いし、細かく切る。固く絞ってから醤油を混ぜ合わせる。下味がつけば固く絞っておく。炊き上がったご飯に、炒り胡麻を混ぜ合わせる。

\*花菜漬の作り方 ①花菜を水洗いし、まんべんなく塩をまぶす。重石で水があがるまで漬ける。

### 花菜とたまごりの吸物

材料(4人分)

- ・花菜 100グラム
- ・はまぐり 小8個
- ・塩 小さじ4分の3
- ・薄口醤油 小さじ1
- ・水 4と2分の1カップ

作り方

砂出ししたはまぐりは、表面のぬめりを取り除くように洗う。昆布は固く絞ったぬれふきんで表面をふき、横に切れ目を入れる。鍋に水と昆布を入れて火にかけて、沸騰寸前に昆布を取り出し、火を弱めて煮る。殻が開いたら浮き上がった泡をていねいにすくい取る。塩と薄口醤油で調味する。温めたおわんに、はまぐりと汁を入れ、ゆでた花菜を添える。



\*参考 = 乙訓地域生活研究グループ連絡協議会発行「ふるさと乙訓の味」