

# 菜の花で食卓に春を呼ぼう～今だけの幸せ



オーガニックファーマーズ朝市村  
レシピ第31号 2020.  
created by gonyoken.com

## 菜の花のクリームシチュー



### <材料>4人分

じゃがいも	2個
人参	1本
玉ねぎ	1個
菜の花	1把
鶏胸肉	300g
しめじ	1/2パック
塩麴	小さじ1
水	600cc
牛乳	200cc
塩コショウ	少々
○小麦粉	30g
○バター	30g

**1.**菜の花はざく切りにしてサッとゆでて水に取り絞ります。**2.**じゃがいもは皮をむき4-8つ割りにして水にさらして水気を切り、玉ねぎは角切り、人参は1cm程度の輪切り、しめじは1本ずつにほぐし、鶏胸肉はたたき、大きめの一口大のそぎ切りにして、塩麴とともにポリ袋に入れてもみ10分以上おきます。**3.**2の材料を全て鍋に入れてヒタヒタに水を注ぎ(600cc程度)、始め強火、煮立ったらごく弱火で煮ます。**4.**室温に戻したバターをボールに入れて練り、小麦粉を少しずつ入れて馴染ませます。**5.**のじゃがいもが柔らかくなったらいったん火を止め、煮汁少々を4のボールに入れて4を溶かし、鍋に戻して牛乳を加え、ごく弱火で程よいとろみがつくまで煮て、皿に盛り1を添えます。

## 菜の花は野菜界の長澤まさみです！ かわいい見た目でも芯は強い！



菜の花の中でも  
**紅苔菜は絶品**



### 菜の花とカブとタコのオイルパスタ (3人分)

菜の花	200g
ゆでタコ	160g
かぶ	1個
スパゲティ	270g
ニンニク	1片
オリーブオイル	大さじ2
白ワイン	大さじ2
塩	小さじ1/4
薄口しょうゆ	大さじ1
粗挽き黒コショウ	適宜

**1.**スパゲッティは塩大さじ1(分量外)を入れてたっぶりの湯で、袋の表示より1分短くゆでます。**2.**菜の花はざく切り、かぶは厚さ3mm程度のいちょう切り、ニンニクはみじん切りにします。**3.**フライパンに2と白ワインとオリーブオイルと塩を入れ、フタをして中火で2分程度蒸します。**4.**3の菜の花の茎の部分が柔らかくなったら、1の水気を切って入れ、薄口しょうゆを回しかけ、フライパンをふってあえるように混ぜて火を止め、タコを加え、さらに混ぜ、皿に盛り、粗挽き黒コショウをふります。

### 菜の花と鶏胸肉の塩麴漬けの簡単蒸し(1人分)

鶏胸肉	150g
菜の花	100g
シイタケ	1枚
塩麴	小さじ2

**1.**鶏胸肉はたたいてから一口大のそぎ切りにして塩麴とともにポリ袋に入れ、ポリ袋の上から肉に塩麴をもみ込み、10分ほどおきます。**2.**菜の花は葉と茎に分けてざく切りにし、シイタケは茎と傘に分けます。**3.**1の鶏肉をポリ袋から取り出して耐熱皿に並べて10分ほど蒸したら、菜の花の茎とシイタケを入れて2,3分蒸し、茎が柔らかくなったら葉を入れて10秒ほど蒸したら出来上がりです。

### 菜の花をおいしく茹でるコツ

茎と葉に分け  
茎は1分～1分半、葉は30秒  
ゆですぎ厳禁！

### 紅苔菜(コウタイサイ)のナムル(写真上)

ゆでて水にさらし、しばった紅苔菜を、塩・ごま油・すりごまであえるだけです。オリーブオイルと塩だけでもうまい！！

### 紅苔菜とじゃがいものごまマヨサラダ(写真下)

ゆでた紅苔菜、蒸したじゃがいも、薄切り玉ねぎを、白すりごま、マヨネーズ(各大さじ2)、酢、なたね油、しょうゆ(各小さじ1)、はちみつ(小さじ2)を混ぜたドレッシングであえます。

野菜たっぷりのレシピをブログでご紹介！

「ゴニョゴニョ研究室」で検索！バックナンバー

一覧もあります。 <https://gonyoken.com>

Twitter: @kayouzou3822

<https://gonyoken.com/cooking/farmers-market/recipe/recipe-11st>



菜花もいろいろ！  
のらぼう菜も  
おいしいよ！



ボランティア森

