

な はな
菜の花(菜花)

Nutrition
News
2月



画像: DELISH KITCHEN ホームページより

な はな な ばな ちが
◎「菜の花」と「菜花」の違いについて◎

「菜の花」という名称は特定の植物を指すのではなく、アブラナ科アブラナ属に分類される植物に咲く花の総称です。そのため、キャベツや大根、ブロッコリーなどのアブラナ科の食物に咲く花も「菜の花」ということとなります。よく「菜の花」と「菜花」の違いが取り沙汰されますが、前述のとおり「菜の花」はアブラナ科の花の総称で、「菜花」はそのうち食用に開発された品種です。この「菜花」は美味しく食べられるように品種改良されているため、つぼみは柔らかく、茎は太いのが特徴です。

な ばな にがみ おさ くふう
◎「菜花」の苦味を抑える工夫について◎

ほのかな苦みは「菜花」の特徴です。「菜花」は保存しているとき花が咲きはじめ(食べられます)、それに伴い苦味も増します。この「菜花」の苦みが苦手な方は、調理の工夫によって苦味を抑えることが可能です。たとえば、ゆでる際に色をよくさせるための塩と、湯が濁る程度の和からしを入れると、苦みが和らぎます。また、「菜花」は油と組み合わせることで苦味が和らぐため、炒め物やパスタなどで使用すると食べやすくなります。

ゆ ちが
◎「なたね油」と「キャノーラ油」、「サラダ油」の違いについて◎

「菜の花」は植物油の原料にもなり、セイウアブラナと呼ばれる品種から抽出される油を「なたね油」と呼びます。日本で搾油が始まったのは江戸時代とされており、はじめは行灯の燃料用として使われていました。

なたね油と混同しやすいものとして「キャノーラ油」がありますが、一番の違いは原料です。なたね油はセイウアブラナから抽出されるのに対し、キャノーラ油はセイウアブラナを品種改良したキャノーラ種から抽出されます。また、サラダ油とも混同しやすいですが、サラダ油では特定の植物ではなく、大豆や胡麻、米、ひまわり、とうもろこしなど様々な植物の油を合わせて作っています。そのため、日本農林規格(JAS規格)が定めた基準を満たしていれば「サラダ油」と表示できるため、なたね油も基準を満たせばサラダ油の一種になります。