

# 京野菜

## わくわくレシピ

No. 23

市民しんぶん北区版  
平成 24 年 3 月号に掲載

### かんたん花菜漬

#### ざいりょう

- ★花菜（菜の花） 約 50 g
- ★塩 大さじ 1
- ★焼酎（酒でも可） 大さじ 1
- ★密閉できるナイロン袋 1

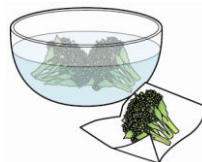
#### つくりかた

- ① 花菜の切り口が傷んでいる場合があるので、根元を約 5mm ほど切り捨てる。
- ② ①を少し熱めのお湯で洗い、ペーパータオルなどで軽く水分をとる。
- ③ 密閉できるナイロン袋に②をいれ、塩と焼酎をふる
- ④ チャックを軽く閉め、押しながらもみほぐす。
- ⑤ 袋の中に水分がたまりだしたら、袋の中の空気を抜き、全体を平らにならす。
- ⑥ 袋を二つ折りし、水分の中に花菜がかかるようにして冷蔵庫で 2~3 時間置けば出来上がり。



#### 野菜のひとりごと

原産地は北ヨーロッパ。古くから食用や採油用に栽培されてきましたが、京都の花菜は伏見桃山付近の切り花用の寒咲きなたねを食用に改良したものです。



★そのまま食べてもよし、細かく刻んでご飯に混ぜてもよし、少しほろ苦い味が身体を冬から春へ目覚めさせてくれます。

〈京野菜料理 ke-ko〉