



🌞 だんだんと日が長くなってきました

旬 からし菜

～からし菜は寒さに強い葉物野菜で、名の通りピリッと
した辛味が特徴です～

注目の栄養成分！

- ① **βカロテン**：粘膜を健康的に保つ効果がある為、美肌
に良いとされています。また、骨づくりをサポートする
栄養なので、体の成長を促す効果が期待されます。
- ② **葉酸**：葉酸は赤血球の形成やDNAの合成にかかわる栄
養素です。妊娠中は胎児の育成に欠かすことが出来ない
栄養素で、多めにとることが推奨されています。
- ③ **カリウム**：ナトリウムを排泄する働きを持つ為、塩分
の摂りすぎが気になる方には必要な栄養素です。



からし菜

豆知識

からし菜の種を乾燥させ粉末状
にしたものが、**和辛子**になります。
黄色い小さい缶に入った某メー
カーのものが有名ですが、あれは
代用品ではなく、**本物の和辛子**で
す。ぬるめの水で練ると辛味が増
すそうですよ。



水菜でも
美味しいよ！



☆からし菜と豚バラ肉のさっと煮☆

【材料】

- からし菜 . . . 200g
- 豚バラ肉 . . . 80g
- A { だし汁 . . . 200ml
- 薄口醤油 . . . 36g (大匙2)
- 七味 . . . 適量

【作り方】

1. からし菜を洗い、硬い茎と分けず。その後3cm程
度の長さで切ります。
2. 豚バラ肉も3cm程度にカットします。
3. 鍋にAのだし汁と薄口醤油を入れ、火にかけます。
4. 煮立ってきたら、中火にして、豚バラ肉をダメにな
らないように入れます。
5. 豚バラ肉に火が通り始めたら、からし菜の茎の部分
を入れます。
6. 1分程度煮たら、残りのからし菜を加えます。
7. 1～2分茹でたら火を止め、器に盛ります。
8. お好みで七味を振りかけ、完成です。



♪ からし菜とわさび菜の関係 ♪

わさび菜はからし菜を**品種改良**したも
ので、原産地は**日本**です。一年中収穫できま
すが、暑さに弱く、**寒さに強い特徴**がある
為、秋から冬の期間に多く収穫されます。
からし菜と同じく**辛味がある**のが特徴で、
生でも食べられます。

🌸 3月の呼び名

3月の別名は**弥生**（やよい）がありますが、
他にも、**花月**（かげつ）、**嘉月**（かげつ）、
花見月（はなみづき）、**夢見月**（ゆめみづき）、
桜月（さくらづき、陰曆）などがあります。
花にちなんだ呼び方が多いですね。