

やましろの旬の野菜

花菜(はなな)



11月下旬から3月中下旬まで収穫されます。初春の花として栽培されていた寒咲き菜種を、つぼみの時に収穫し、食用としたのが始まりです。春の訪れと独特の風味を楽しんでください。

※山城地域の主な生産地
木津川市・和束町等

花菜は、ほろ苦さが特徴で、お漬物や和え物、サラダ等色々な料理ができるよ♪



だんだん大きくなるよ!



大きくなっていく様子

大きくなったから
広いところに
植え替えられたよ!



赤ちゃんのときは、
苗箱で育てられているよ!



つぼみができたよ!
黄色い花が咲くまでに収穫するんだね。
若い葉もおいしいよ! お鍋にもいいよ!



「花菜のからし和え」と「花菜ごはん」

やましろ地域の郷土食

〈花菜のからし和え〉

【材料】(4人分)

花菜	150g
だし汁(かつお)	大さじ1
砂糖	大さじ1
しょう油	大さじ1
いりごま	大さじ3
練りからし	小さじ1
塩	適量

〈花菜ごはん〉

【材料】

米	5合
花菜	250g
いりごま	大さじ5
酒	大さじ3
塩	大さじ1

火のとおりが早いので、
ゆですぎに注意してね!



「やましろ郷土食暦より提供」

※レシピは配布していますので、ご自由にお取りください。