

なんの花かな？



答え:みつば



みつば（三つ葉）

ヒント 1	さわやかな香りが特徴で、茶わん蒸しやお吸い物の「浮き実」として使われます。
ヒント 2	緑色の葉と茎を食べます。
ヒント 3	日本が原産で、各地の山野に自生しています。
主な生産地	愛西市、弥富市、名古屋市、稲沢市、豊田市、飛島村
旬	3月～4月
全国収穫量順位 (収穫量)	2位(2,590t) 平成27年産データ
特徴	<p>みつば(三つ葉)は、セリ科の植物で茎先に複数の散形花序(たくさん枝が出て、先の一つずつ花がつく)を組み合わせて出し、小さな白い5弁花をつける。開花時期は6～8月くらいである。</p> <p>日本、中国、朝鮮半島に自生している。早春を告げる香りと歯ざわりが日本人に合っているようで、野菜としての利用は日本と中国ぐらい。栽培化されたのは、江戸時代になってからで、山野に自生していたものを摘み取って利用していた。今では水耕栽培の「切りみつば」が一年中出回っている。</p>
代表的な料理・食べ方	茎と葉が食用とされ、さわやかな香りが特徴の香味野菜(ハーブ)である。茶わん蒸しやお吸い物の浮き実として、お浸し、鍋物、卵とじ、サラダなどに広く用いられる。
栄養・効能	β -カロテンを多く含む緑黄色野菜である。ミツバの爽やかな香りには、クリプトテーネンやミツバエンという成分が含まれており、食欲増進を消化を促す効果がある。更に神経を安定させ、イライラを解消する効果もある。切りみつばに比べ、根みつばの方がはるかに栄養成分量では優れている。