

なんの花かな？



答え:みずな



みずな

ヒント 1	原産地は京都府で「きょうな」とも呼ばれます。
ヒント 2	冬の緑黄色野菜で、やわらかいものはサラダでも食べることができます。
ヒント 3	葉っぱがギザギザしています。
主な生産地	茨城県
旬	12月～3月
特徴	水菜はアブラナ科の野菜で、京都が原産といわれている。寒さに比較的強い性質から、特に野菜が不足しがちな冬場に収穫できるということもあり、古くから関西地方では親しまれてきた野菜のひとつである。水菜は古くから京都を中心に関西で栽培されてきたので京菜とも呼ばれ、壬生菜と並び京都の伝統野菜のひとつである。葉がひいらぎのようにギザギザしているのが水菜、ギザギザがないのが壬生菜である。
代表的な料理・食べ方	鍋もの、漬物、サラダ、あえ物、煮びたしなど
栄養・効能	豊富にβ-カロテンを含む緑黄色野菜である。抗発ガン作用や免疫賦活作用、髪健康維持や視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがある。 また、骨の形成に関わるカルシウムも多く含み、カルシウムが豊富なこまつなより多く含んでいる。