

なんの花かな？





答え:なばな



## なばな

ヒント 1	春先が旬の緑黄色野菜です。
ヒント 2	花が咲く前のつぼみや葉っぱを食べます。
ヒント 3	菜の花ともいいます。
主な生産地	三重県、東京都、福岡県
旬	1月～3月
特徴	「なばな」は アブラナ科の野菜で、和種と洋種があり、和種は花茎とつぼみ、葉など穂先だけを摘み取って食し、「菜の花」と呼ばれる。また洋種は、おもに若い花茎と葉を食す。洋種は三重県の伝統野菜である独特のほろ苦さと香りがあり、一足早く春の訪れを感じることができる。
代表的な料理・食べ方	お浸し、和えもの、炒め物
栄養・効能	ビタミンA、ビタミンCの含有量が野菜の中でもトップクラスで、カルシウムも豊富に含んでいる。これらの栄養素が総合的に働いて、体の抵抗力を高め、風邪などを防ぐ効果がある。 また、鉄や葉酸を多く含むため、貧血の予防にも期待できる。