



Cooking
Recipe 2

ナバナの オイルおにぎり

調理時間
10分



最近人気のご飯にオイルを加えて握るオイルおにぎりです。
シンプルな具材のおにぎりにエゴマ油の香ばしさがよく合います。

材料 (4個分)			
ナバナ	1/4わ	醤油	小さじ1
塩	小さじ1/2	白ごま	小さじ2
かつお節	5g	エゴマ油	小さじ4
		温かいご飯	450g

作り方

- ナバナを熱湯で色よく湯がき、余分な水気を切ったらみじん切りにして、塩をまぶす。
- かつお節に醤油を混ぜる。
- 温かいご飯に、味付けをしたナバナとかつお節、白ごま、エゴマ油を混ぜて握る。

春野菜と鯛の カルパッチョ

調理時間
15分

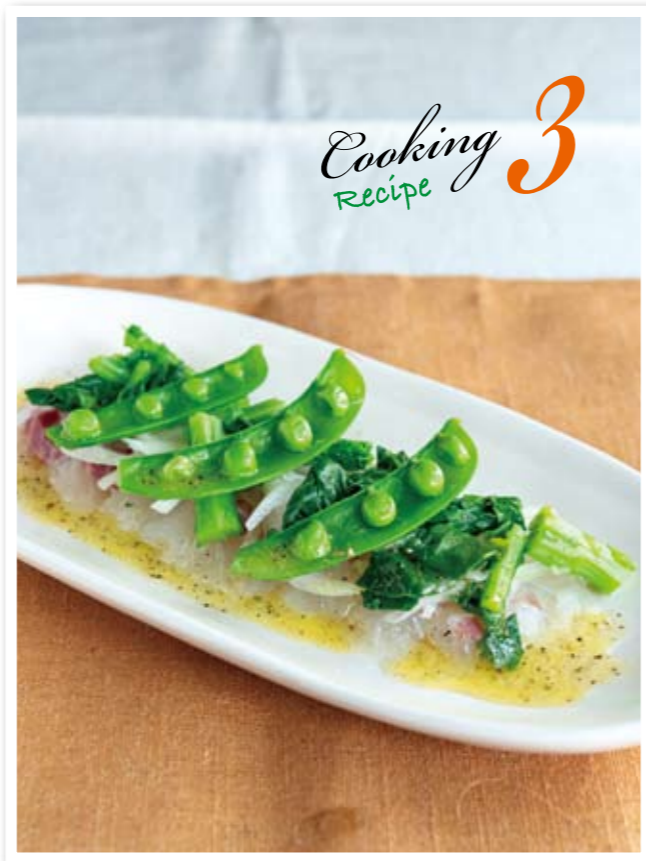


春になるとおいしくなる鯛をたっぷりの野菜とともにいただきます。
お子さんのいるご家庭ではソースのわさびを抜いてください。

材料 (4人分)			
ナバナ	1/2わ	エゴマ油	大さじ2
春玉ねぎ	1/2個	レモン汁	1/2個
スナップエンドウ	6~10本	塩	小さじ1/2
鯛(刺身用)	2さく	粗挽きコショウ	少々
		わさび	お好みで

作り方

- ナバナを熱湯で色よく湯がき、余分な水気を切ったら5cmほどの長さに切る。鯛は薄切りに。
- 春玉ねぎは皮をむいてスライス、スナップエンドウは色よく茹で、スジを取ったら半分に割る。
- ボウルにエゴマ油、レモン汁、塩、わさび、を混ぜる。
- お皿に鯛の薄切りを広げ、①と②の野菜を飾り付ける。
③をかけたら粗挽きコショウを振りかける。



Cooking
Recipe 3

春の温野菜サラダ エゴマ油ドレッシング

調理時間
20分

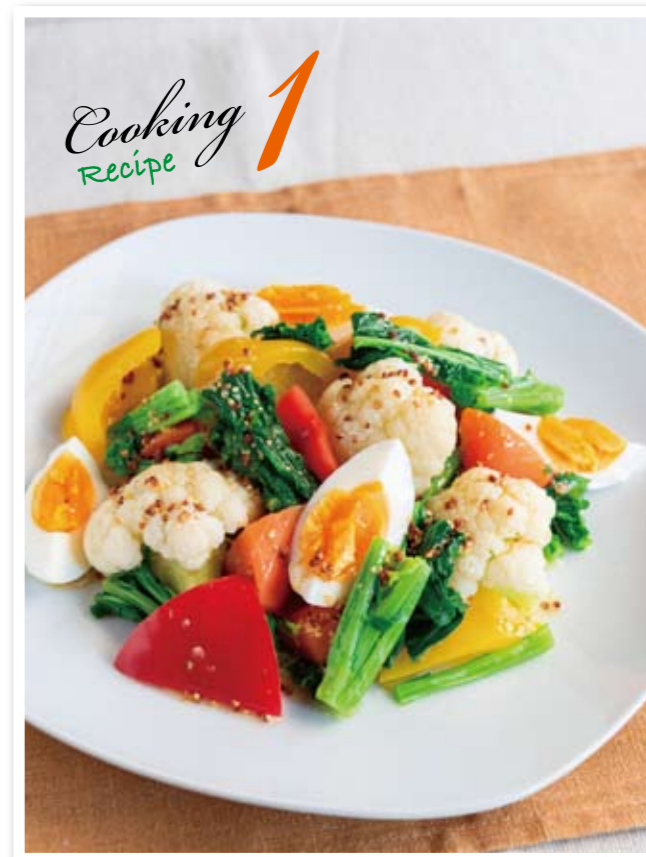


温かい春野菜にエゴマ油ドレッシングをたっぷりかけていただきます。
キャベツや玉ねぎなどお好みの春野菜でもどうぞ。

材料 (4人分)			
ナバナ	1わ	エゴマ油	大さじ4
カリフラワー	1房	酢	大さじ2
人参	1本	塩	小さじ1
パプリカ(赤・黄)	各1個	砂糖	ひとつまみ
卵	2個	粒マスタード	大さじ1

作り方

- ナバナを熱湯で湯がき、余分な水気を切ったら8cmほどの長さに切る。
- カリフラワーは小房に分ける。人参は皮を剥いて一口大に、パプリカも一口大に切り、いずれも色よく茹でる。
- 冷水と卵の入った鍋を火にかけ、沸騰したら7分茹でて、殻を剥く。縦4等分に切る。
- ボウルにエゴマ油、酢、塩、砂糖、粒マスタードを混ぜてドレッシングを作る。
- まだ温かいサラダにドレッシングをかける。



Cooking
Recipe 1

JAグループ三重 × Simple 作ろう、食べよう みえの旬ごはん。

今月の食材 ナバナ・エゴマ油

身体によい油とされる「エゴマ油」。
栄養素を壊さないよう加熱せず
摂取することが勧められています。
そんなエゴマ油を、三重県が生産量日本一の野菜
「ナバナ」と一緒に美味しく
効果的にいただきます。



「食べるアブラ」として 注目エゴマ油

一般的に菜の花というと春に咲く黄色い花を思い浮かべますが、菜の花はアブラナ科の黄色い花の総称で、1種だけを限定する名称ではありません。菜の花には観賞用のほか、菜種油用のナタネ、食用のナバナがあり、それぞれ品種が異なります。

「三重なばな」は「みえの伝統野菜」にも登録されています。特有のほろ苦さがありますが、茹でると甘味が出て、お浸しや和え物として美味しくいただけます。選ぶ際は、葉や茎の色が鮮やかで、切り口がみずみずしいものを選びましょう。

エゴマは、ゴマの一種とわれがちですが、シソ科シソ属の1年草で、シソの葉に似た見た目をしています。体内では合成できない必須脂肪酸オメガ3「αリノレン酸」が豊富で、健康志向の高まりとともに「食べるアブラ」として注目されています。「αリノレン酸」は熱に弱く酸化されやすい性質を持つているので、加熱調理には適していません。サラダやマリネなど、油をそのまま生で使う料理や、冷奴や湯豆腐、納豆、ヨーグルトなどにそのままプラスするなどの使い方がおすすめです。



【今月のお店】

JA多気郡 農産物直売所 スマイル明和店

TEL 0596-55-8484 多気郡明和町大字中村1274
営/9:30~18:00 P/有 休/第3水曜※12月は除く

スマイル多気店

TEL 0598-38-7070 多気郡多気町五佐奈1147-12
営/9:30~18:00 P/有 休/第3水曜※12月は除く

JAグループ三重



三重県内の
JA農産物直売所
詳しい情報は
こちらでチェック!



こちらのQRを読み込んで、公式HPからレシピをチェック！
「ナバナ・エゴマ油」の気になるレシピ、みんなも作ってみてね♪

キャラクター
美味ちゃん

©よい食プロジェクト