

NABANA

なばな

葉茎菜類



主な
出荷時期

12月~3月

春の味は淡路島から

冬から早春にかけて出回るなばなは、
独特のほろ苦さ、香り、彩りで、春の訪れを告げる緑黄色野菜。
若くてやわらかい花茎、葉、つぼみを食用とし、
ゆでたり炒めたりと食卓に彩りを添えます。
県内の主産地は淡路島。

とても栄養価の高い緑黄色野菜で、 β -カロテンや各種ビタミン、
鉄、カルシウム、カリウム、食物繊維など、豊富な栄養素をバランスよく含んでいます。

洲本市／淡路市

淡路島

日の出



予冷で鮮度保持

NHKドラマ化で人気上昇

春を感じる食材として、JA淡路日の出のなばなは、京阪神市場で高い評価を得ています。

9月～10月の間に何回かに分けて播種し、11月～4月に収穫します。収穫したつぼみは専用の調整箱で12cmの長さに切り揃え、160gの束にして、発泡スチロール箱に詰めて出荷されます。予冷して、長く鮮度を保つことができます。

昭和40年代、三重県で油を搾る菜の花のつぼみを袋に入れて市場に出荷したのが、なばなの始まりです。淡路島では昭和63年頃、旧五色町で栽培が始まりました。軽量で女性や高齢者にも取り組みやすく、その後旧北淡町や洲本市にも栽培が拡大しました。

さらに、淡路島出身の商人高田屋嘉兵衛を描いた「菜の花の沖」(司馬遼太郎著)が、平成12年にNHKでドラマ化されたこともあり、JA淡路日の出の「なばな」の市場評価が高くなっています。

購入の問い合わせ JA 淡路日の出 TEL.0799-62-6200



ちょっとほろ苦い春の味



マグロとなばなのカルパッチョ

材料/4人分

マグロ赤身	200g
なばな	1/2束
EXバージンオリーブオイル	50cc
バルサミコ酢	20cc
粗塩、白こしょう	少々
わさび	5g

- ① 塩を加えた熱湯でなばなを約15秒ゆで、氷水で冷まし、よく絞っておく。
- ② 食べやすい大きさにマグロをスライスし、軽く塩を振り、分量外のEXバージンオリーブオイルを表面に塗り、ラップを密着させてマリネにする。
- ③ ④の調味料をボウルに入れ良く混ぜる。
- ④ ②を皿に並べ、食べやすい大きさに切ったなばなを散らし、③をさっとかける。