



## 第3回 「タカナの炒め煮」

～春を呼ぶ小さなオカズ、食卓の名わき役で、楽しい食卓～  
伝統的な端境期(はざかいき)の野菜料理

春を呼ぶ野菜といえば、近頃では、菜花(ナバナ)を店頭でも多く見かけるようになりましたが、昔から、「タカナ」は寒さにも強く、分葱(わけぎ)と共に、端境期の緑黄色野菜として伝承されてきました。

雪の残る畑から葉を掻いできては、魚や肉料理に“もう一品”というときの「小さなオカズ」として、食卓にのせた先人の知恵を感じます。

タカナはカラシナの中で、さらに、タカナ類(例: 広島紫タカナ)と多肉性タカナ類(例: 中肋の内側にこぶ状の突起が出るコブタカナ)に分類されます(写真参照)。

どちらもピリツとした辛味が、移り行くほんの一瞬とも思える時を、むしろ待ち望んでいたような楽しさが味わえる早春の食材です。

野菜料理は、煮るとカサが減って、その分、沢山摂ることができます。生野菜ばかりに偏りがちなとき、一手間掛けて煮ることで、1日に摂りたい野菜350gもクリアしやすくなる、食卓の名わき役です。

次の「タカナの炒め煮」は、甘味と油で味が引き立つ料理です。出来たても、また一日置いても美味しくいただけますので、多めに作れば、常備食としても重宝です。



広島紫タカナ コブタカナ



## タカナの炒め煮



### ◆材料(6食分)◆

タカナ(出来上がり写真はコブタカナ)	----	2把(400g)
焼き豆腐	-----	1丁(200g)
植物油(しそ油)	-----	大さじ3杯(30g)
砂糖	-----	大さじ3杯(30g)
塩	-----	小さじ1/2(2g)
薄口醤油	-----	大さじ3杯(45ml)

### ◆作り方

- ① タカナは、ていねいに水洗いし、葉と軸の部分に分け、それぞれ1cmに刻んで湯通しします。
- ② 焼き豆腐を湯通ししておきます。
- ③ 大きめの鍋(中華なべが使いやすい)に分量の油を熱し、まず湯通ししておいたタカナの軸の部分を入れて、強火で炒め、次に葉の部分を入れて、しんなりするまで炒めます。

小児科・内科

桑原医院

- ④ ③に、湯通しした焼き豆腐を、大きく崩しながら入れて、さらに炒めます。
- ⑤ ④に分量の砂糖・塩・薄口醤油を入れてよく混ぜ合わせます
- ⑥ ⑤を中火で4〜5分煮たら火を止めて、器に煮汁と共に盛ります。

## ◆ポイント

---

- 1 タカナは、湯通し(さっと下茹で)しておく、炒める時間が少なくてすみます。
- 2 タカナの葉の部分は、好みによって4cm長さに切ると、噛み応えも味わえます。  
軸の部分は、薄く切ると、色・香り・歯切れ共に良く、美味しく味わえます。
- 3 加熱時間は、鍋の材質や熱源で違いますので、加減します。
- 4 油は、質と量を考えます(ここでは、しそ油、食材は焼き豆腐を選びました)

## MEMO

※太田川の河川敷で、菜の花を刈り取る風景に出会うことがあります。広島菜が主産地である関係で、タカナと広島菜が交雑しないようにという願いと知りました。タカナ畑の後始末も大切なことですね。