

栄養まるっと摂取！具材を変えて毎朝の習慣に
三重なばなの豆乳みそ汁

出汁に溶け込んだ
 ミネラルやビタミンを
 摂取できる。

三重なばなは
 食感が少し残る
 程度に煮るのが
 おススメ。

- ＊
 材料 2人分
- 三重なばな... 1/2袋 (100g)
 - 玉ネギ 1/4個
 - 小カブ 1個
 - 油揚げ 1/4枚
 - 出汁 150cc
 - 無調整豆乳 150cc
 - 味噌 小さじ2～



作り方

- 1 三重なばなは洗って3センチの長さに切る。軸が太い場合は、火が通りやすいよう縦に切り込みを入れておく。
- 2 玉ネギ・小カブはくし形に、油揚げは短冊に切っておく。
- 3 鍋に出汁、②の玉ネギ・小カブを入れ、蓋をして中火にかける。
- 4 野菜に火が通れば、①の三重なばな、油揚げを加え、三重なばなが少しくたっとなるまで1～2分煮る。
- 5 弱火にして豆乳を加え、沸騰しないようにゆっくり温める。
- 6 味噌を好みの味になるまでとぎ入れて完成。



ビタミンの
 吸収を高めるため、
 アボカドで油分を
 プラス。

作り置きは
 栄養素が失われるので、
 作ったらすぐに飲もう。

怪我の予防や食欲がないときに

**三重なばなの
 グリーンスムージー**

- ＊
 材料 2人分
- 三重なばな... 1袋 (200g)
 - リンゴ 1/2個
 - キウイ 1個
 - バナナ 1本
 - アボカド 1/2個
 - レモン汁 小さじ2
 - はちみつ お好みの量

作り方

- 1 全ての材料を適当な大きさにカットし、ミキサーにかける。



NABANA
 de
**ATHLETE'S
 MEAL**

三重なばな de アスリート飯



三重なばなに
 関する
 問い合わせ先

三重なばなブランド化推進協議会
 事務局：JA 全農みえ農産部園芸特産課
 TEL: 059-229-9090 FAX: 059-225-2950

平成 30 年 2 月 発行
 三重県 農林水産部 農産園芸課
 〒514-8570 三重県津市広明町 13
 TEL: 059-224-2808 FAX: 059-223-1120
 E-MAIL nousan@pref.mie.jp

illustration Jumpei Kawamura

長時間走りこむとき、体づくりの期間に

三重なばなとあさりのガーリック蒸し

三重なばなのビタミンCが、アサリに含まれる鉄分の吸収を助ける。

茹でたパスタを加えても◎
その際は、アサリの殻が開いてから三重なばなとパスタをin。

三重なばなってどんな野菜？

三重なばなは、菜種(菜の花)の花が咲く前の若菜。昔は油を絞るために栽培されており、三重県(伊勢国)は、「江戸の灯り」は伊勢の菜種でも一大産地でした。昭和中期から他の油が主流となり、栽培面積は減少。しかし、長島町で食べている「三重なばな」として食用として流通することに。日本一の産地として知られるようになりました。

ダブルの抗酸化作用で練習後の疲労を回復

三重なばなと鶏むね肉の卵とじ

三重なばなと鶏むね肉は、疲労回復に有効な成分を豊富に含む。

ご飯が進む味付け!
ご飯にのせて丼として食べても。

- 材料 2人分
- 三重なばな...1袋 (200g)
 - アサリ 150g
 - ニンニク 1かけ
 - 唐辛子 1本分
 - 白ワインまたは酒 60cc
 - オリーブ油 大さじ1
 - 塩 適量
 - コショウ 適量



- 作り方
- アサリは殻をこすり洗いし、砂抜き*をしておく。
 - 三重なばなは洗って3センチに切る。軸の部分は縦に切り込みを入れておく。ニンニクはみじん切りにしておく。
 - 冷たいフライパンにオリーブ油、②のニンニク、種を抜いた唐辛子を入れ、中火にかける。ニンニクの香りがしてきたら、①のアサリを加えて炒める。

- 4 アサリ全体に油がいきわたったら、②の三重なばな、白ワインを加えて蓋をし、アサリの殻が開くまで3~4分蒸す。
- 5 塩・コショウで味を整えて完成。
- 下準備として...
アサリの砂抜き
- 3%ぐらいの塩水(100ccに小さじ1/2程度)を用意する。
 - アサリをバットにならべ、アサリがひたひたになるぐらいの塩水を加える。少し頭が出るぐらいの量でOK。
 - 2~3時間ほどおいておく。

MADE IN MIE

NABANA de ATHLETE'S MEAL

三重なばな de アスリート飯

- 材料 2人分
- 三重なばな...1/2袋 (100g)
 - 鶏むね肉 100g
 - 玉ネギ 1/4個
 - 卵 2個
 - 酒 小さじ2
- A
- 薄口醤油大さじ1と1/3
 - 酒 大さじ1と1/3
 - みりん 大さじ2
 - てんさい糖 小さじ1



- 作り方
- 三重なばなは洗って3センチに切る。軸の部分は縦に切り込みを入れておく。玉ネギはスライスしておく。
 - 鶏肉はそぎ切りにして、酒(小さじ2)を揉みこんでおく。
 - 鍋に水大さじ4とA、①の玉ネギを加えて弱めの中火にかけ、玉ネギが透き通るまで煮る。

- ②の鶏肉を鍋に加えて蓋をし、4~5分煮る。
- 鶏肉に火が通れば、①の三重なばなを加えて蓋をし、1分ほど蒸し煮にする。
- 溶き卵を加え、好みの火の通り加減で火を止めて完成。

連戦続きならコレ! 疲労回復 & エネルギー補給

三重なばなの豚ロール蒸し

豚肉に含まれるビタミンB1で糖質の代謝をアップ!

甘いタレでつけ焼きにするとご飯が進む。たまには衣をつけて揚げてもOK。

- 材料 2人分
- 豚肉 200g
 - 三重なばな...1/2袋 (100g)
 - 塩 適量
 - コショウ 適量



- 作り方
- 豚肉を広げ、塩・コショウをふる。
 - 三重なばなは1/2袋分を4つに分ける。軸が太いものがあれば、縦に切り込みを入れておく。
 - 4つに分けた②の三重なばなの1つを豚肉1/4量でぎゅっと

- 巻いていく。これを4本作る。
- ③をバットにのせ、蒸し器に入れて8分蒸す。
 - ④を蒸し器から出し、三等分にカットしてお皿に盛り、酢醤油(分量外)を添えて完成。

アスリートにこそオススメ!

栄養たっぷりの三重なばなは、アスリートにオススメの健康食材なんです。しなやかな腱・韧带をつくるビタミンCの含有率は、なんとホウレン草の約2倍!! 他に助けるビタミンB1・B2、抗酸化作用が強くするカルシウム、貧血の予防に欠かせない鉄分も豊富です。三重なばなは、アスリートの栄養補給に最適。和え物から汁物、料理にでも使える万能野菜で、ぜひ日々の栄養補給を。

クルミの油分と合わせてビタミンを効率良く摂取

三重なばなのくるみ和え

クリーミーな和え衣で、三重なばなの苦味をマイルドに。

クルミが生の場合は、少し茶色くなるまでフライパンで乾煎りを。

- 材料 2人分
- 三重なばな...1/2袋 (100g)
 - クルミ 40g
 - 薄口醤油 小さじ2
 - てんさい糖 小さじ2/3
 - 出汁 大さじ1(あれば)



- 作り方
- 三重なばなは洗って、沸騰したお湯で2分ほど茹で、冷水にとって冷ます。
 - クルミはすり鉢でよく擦り、薄口醤油・てんさい糖・出汁を加えて和え衣を作る。

- ①の三重なばなの水気を絞って3~4センチに切り、②で和えて完成。