

風にそよぐ菜の花の動画を  
デジタルブック上に配置しております。  
このように手軽に動的なコンテンツを  
meclibは誌面の上に配置可能です。

## 花のふとりとごと

vol. 18

### 菜の花や月は東に日は西に

春に咲く菜の花といえは、

青空と黄色の花をイメージする人が多いだろう。

しかしほの暗い月と太陽が同時に見える時間帯の

菜の花の鮮烈さは

実際に見た人を魅了する。

蕪村が和歌に詠むのもうなずける。

近隣の道の駅には、

最近地元で農家の方が作った菜の花が

安くたくさん並ぶようになった。

あまり料理のバリエーションが思いつかないかもしれないが、

春の食卓には取り入れていきたい食材だ。

なぜなら、春に食べる菜の花は、とても人間の体にいい。

菜の花の特徴的なちよつぱりほろ苦いあの味。

その元になっているのが植物性のアルカノイド。

このアルカノイドは新陳代謝を活発にしたり、

ため込んだ老廃物を排出したりとデトックス効果がある。

冬から春にかけて、体をリフレッシュさせてくれる

うれしい春野菜だ。

菜の花の花言葉は「小さな幸せ」

皆の食卓に「春」の野菜、

菜の花が幸せを届けてくれるかもしれない。