

野菜ソムリエの『美味しい野菜のおはなし』

Vol.04 菜の花？それとも菜花？

2026年2月25日

こんにちは。「野菜ソムリエの八百屋KANOE」の白木です。

春の訪れを感じる野菜として「菜花」（なばな）がありますが、私は職業柄、農家さんと話すことが多いので「菜花」と普通に言っていますが、接客をしていると半々くらいの割合で「菜の花」と言う方がいます。せっかくコラムの連載をしているので、この辺りを今回は深掘していこうと思います。

結論から言うと、どちらも間違いではありません。

もう少し詳しく言いますと、

- ・「菜の花」はアブラナ科の植物に咲く花の総称
- ・「菜花」は食用に品種改良された品種

つまり「菜の花」は全体的なこと、「菜花」は「菜の花」の一部ということになります。

アブラナ科の野菜ですが、大根・白菜・キャベツ・チンゲンサイなどがありますが、どれも暖かくなると花芽が上ってきて黄色の花が咲きます。これらも食べることができます。しかし、一般的な菜花にも言えることですが、花が咲く前のほうが苦みは優しく食感も良いです。ただ、花が咲くと食べることができないと思っている方も多いですが、苦みの強さや食感が変わることの違和感を気にしなければ食べることができます。飲食店の中にはわざと花を咲かせて料理の彩りを良く見せていることもあります。

菜花は春のイメージが強いですが、早いときには12月から収穫が始まります。近年、暖かくなるのが早いので3月上旬には収穫が終わることも多いです。

独特な苦みが苦手な方もいるかもしれませんが、私はその苦みこそ菜花らしい美味しさだと思っています。苦みがアクセントになって辛子和え・白和え・胡麻和えなどの和え物に最適です。パスタなどの洋風な料理にも合いますので、それぞれの食べ方で春の訪れを感じてもらえればと思います。



野菜ソムリエの八百屋 KANOE

野菜ソムリエ上級プロ 白木浩二

北九州市門司区下二十町9-23

TEL：090-6635-9602

営業時間：火～木曜 10:00～14:00

ランチタイム 11:30～13:30

定休日：日曜・月曜・土曜・祝日

店舗Instagram



北九なびに
寄稿しています

