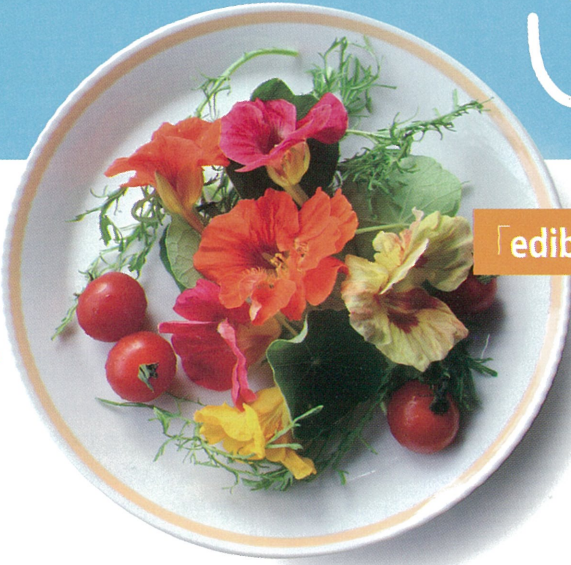




「edible=食べる」+「flower=お花」のことです。

食べるお花、観賞用とは違い野菜と同じように、安心して食べるためにつくられたお花です。エディブルフラワーには品種もたくさんあり様々なカラーが楽しめて、バランス良く多くの栄養素が含まれています。料理に添えたり、ドリンクに入れたり、調理したりとアレンジして楽しんでみませんか。

ドライエディブルフラワーから始めてみませんか？



生花と違い鮮度に左右されにくく、オールシーズン無駄なく利用できるドライ(乾燥処理をした)タイプ

のエディブルフラワー。(最近はネットショッピングでも手に入りやすくなりました。)カップケーキにトッピングするだけでまるで宝石のようなフラワーデコレーションケーキがお手軽に完成!

エディブルフラワーが日本にもありました!



日本でも自然と食べている花も存在します。その一つが「菜の花」。お浸しにして食べる調理法が有名な

春の花の代名詞で、ほろ苦い味わいと高い栄養価で知られています。また、「カリフラワー」や「ブロッコリー」も花ですし、つぼみの状態ではありますが「フキノトウ」も同様です。

じつは、意外な効用もあるらしいのです。



例えば桜茶。桜茶とは、桜を塩漬けにしたものを少し塩抜きしてお湯にうかべて飲むものですが、意外

な効用も。リラックス効果、抗菌作用、鎮静作用、解熱・去痰・咳止め作用、血圧低下作用、二日酔い予防作用など桜茶って美味しいだけではなく、多彩な効用があったのですね。

代表的なエディブルフラワー



【パンジー】

■スミレ科
■テイスト:味が薄く、レタスの様な味。カラーがたくさんあるので料理に差し色を取り入れた時に最適。



【プリムラ・ジュリアン】

■サクラソウ科
■テイスト:鮮やかなカラーでやわらかい口当たり。イエローは特に香りが良い。



【ベゴニア】

■シュウカイドウ科
■テイスト:肉厚で、シャキシャキとした歯ざわり。甘酸っぱい美味しい花。



【ペチュニア】

■ナス科
■テイスト:味が薄く、レタスの様な味。ソフトな口あたりで、癖無く食べやすい。



【キンギョソウ】

■ゴマノハグサ科
■テイスト:ベル咲きの花でカラーが豊富。割と熱にも強いのでパスタの彩りなどにオススメ。ガクはそのままでOK。



【ノースポール】

■シソ科
■テイスト:触れただけで良い香りが残る、肉料理と相性がよくスパイシーで爽やかな味。花も食べられます。



【ノースポール】

■キク科
■テイスト:ほんのり苦味のある食用グクの様な味です。ホワイトのカラーがサラダのアクセントになります。



【マリーゴールド】

■キク科
■テイスト:やや肉厚でキク科独特の香り。花を一枚一枚取り外すと食べやすい。

食べられない花

・アネモネ・夾竹桃・けし・とりかぶと・水芭蕉・水仙・しゃくなげ・レンゲツツジ・桔梗・すずらん・ランキユラス・ルピナス・福寿草・クリスマスローズ・浜木綿・おしろいばな・クレマチス・ひがんばな・ロベリア・オダマキ・シキミ・アンズリウム・ペラドンナ・イヌサフラン・オトギリソウ・アザレアなど
・ここに挙げたもの以外にも毒性が知られているものがありますので、安全かどうかかわかりかねる場合は口にしないでください。
また花屋やホームセンターなどのお花は体に有毒な農薬を施している可能性がありますので口にしないでください。