



京都市鴨川の河川敷(4月)。黄色いのは、セイヨウカラシナ

カラシナって  
どんな花？

桜が満開になるころから約1カ月の間、菜の花のような黄色い花を咲かせる。でも、一般的に菜の花といわれる「アブラナ」と、マスタードの材料になる「カラシナ」は、ちがう植物だよ。

## カラシナとアブラナの見分けかた

どちらも河川敷、土手、河原などで群生して咲いていることが多い。マスタードにつかえるのは、タネや葉がピリッと辛い「カラシナ」のほう。葉っぱで見分けられるよ。

### カラシナ

- ギザギザしている
- 葉をかじると、ピリッと辛い



アブラナの花より  
やや小さい

●葉の付け根部分は  
茎を包まない

### アブラナ

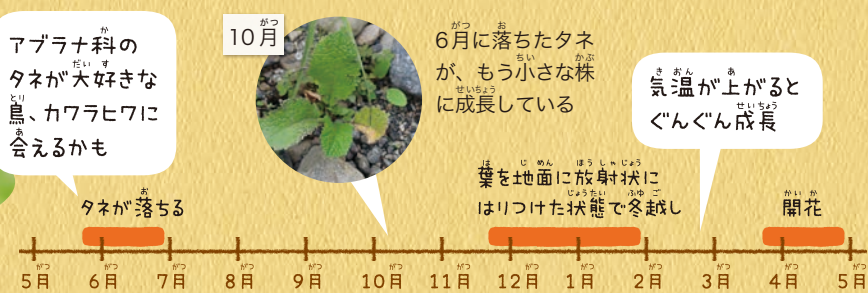
- ふちがギザギザしていない
- 葉をかじっても辛くない



カラシナの花より  
やや大きい

●葉の付け根部分が  
茎を包み込む

## カラシナの1年



左の写真・ピクスタ

世界に  
ひとつだけ！



# 河原の粒マスタードをつくろう！

河原のカラシナのタネからマスタードが作れるよ。  
しかも、格別においしい！  
材料がただで手にはいっちゃうのもうれしいね。

まとめ・編集部



おいしそう！

取材協力  
京都市  
中村さん一家



ホットドッグの粒マスタードやおでんのからしは、どうやってつくられているか知ってる？ どちらも、アブラナ科のカラシナのタネが原料です。野草観察と料理が趣味の篤志さん。「カラシナなら、鴨川の河川敷にたくさん花を咲かせているなあ。タネを収穫して、オリジナルのマスタードをつくってみよう」と思い立ち、3年前から、自家製マスタードをつくりはじめた。野生のカラシナのタネからつくるマスタードは、辛さも香りも強くて、「市販のマスタードよりずっとおいしい！」と家族にも大好評。

今年は、自分の住んでいるところの近くに生えているカラシナで、オリジナルのマスタードづくりに挑戦してみませんか？

篤志さん  
照代さん  
彩香ちゃん(7歳)  
一誠くん(9歳)