

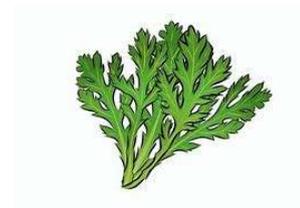
〈春菊について〉

鍋物がおいしくなる季節、11月～2月頃に旬を迎える春菊についてお話します。

春菊は、キク科の植物で原産地は地中海沿岸です。春菊が食用とされているのは東アジアにおいてのみとされています。ヨーロッパでは春菊は観賞用とされてきましたが和食の影響を受けて、少しずつ料理にも使用されてきているようです。春菊は、春に花を咲かせ、葉の形が菊に似ていることから春菊と呼ばれるようになったそうです。関西では「キクナ」と呼ばれることが多いですね。

〈春菊の栄養について〉

春菊は、ビタミン、ミネラルなどをバランスよく含んでいます。



・ビタミン

皮膚や粘膜、目の健康を維持するために不可欠なビタミンAを多く含んでいます。同じ葉物野菜のほうれん草や小松菜よりも多く、また細胞の老化を遅らせるビタミンE、血液の凝固、骨の形成にかかわるビタミンKも含まれています。これらのビタミンは油と相性の良い脂溶性ビタミンのため、炒め物や揚げ物、マヨネーズやオイル入りのドレッシングを使う料理に使用するとよいでしょう。

また、免疫を高める働きがあり、風邪予防などに効果のあるビタミンCも多く含まれています。ビタミンCは温度や湿度、紫外線などの影響を受けやすく壊れやすいため、生で摂るのがおすすめです。葉先の柔らかい部分をサラダに使用すると、ビタミンCもしっかり摂ることができ、春菊のさわやかな風味も楽しめます。

・カルシウム

骨や歯を丈夫にするカルシウムが含まれています。

カルシウムは、ビタミンDと一緒に摂ることで、しっかり吸収されますので、ビタミンDを多く含む魚や、まいたけなどのきのこ類と一緒に摂ると吸収が良くなります。

お魚、きのこ類を使った鍋物はおすすめ料理です。



・香りの成分

春菊には独特の香りがあります。その成分は、 α -ピネンとベリルアルデヒドなど約 10 種類の精油成分によるものです。 α -ピネンはヒノキにも含まれている成分で、リラックス効果があるといわれています。体を温め、咳などを鎮める効果があることから、中国では漢方の材料としても活用されています。ベリルアルデヒドは、シソにも含まれる香り成分で、防腐作用もあるといわれています。

また胃腸の働きを促す効果もありますので、胃腸が疲れた時に使用すると良いでしょう。

〈春菊の選び方・保存方法〉

新鮮な春菊の選び方は、葉の緑色が濃いもので、茎が細くて下までしっかり葉がある切り口の断面がみずみずしいものを選ぶことです。

春菊は鮮度の低下が早いため、できるだけ早めに食べましょう。保存する場合は、濡らした新聞紙やキッチンペーパーで包み、ポリ袋に入れ冷蔵庫で立てて保存するのがポイントです。

～春菊を使ったレシピ～

〈春菊と人参のナムル〉

材料 (4人分)

春菊	1束
人参	中 1/3 本
ごま油	大 1/2
すりいりごま	小 2
醤油	小 1
中華スープの素	小 1/2



作り方

- ① 春菊を水洗いし、3cm幅に切ります。
- ② 鍋に水をいれ沸かします。沸騰したら塩を加え、茎の部分を入れ 30 秒ほどゆで、さらに葉の部分も入れて 10 秒ほどゆでザルに上げます。
- ③ 人参は皮をむいて千切りにします。耐熱皿にいれラップをして 2 分ほど (500W)加熱し、冷ましておきます。
- ④ ボウルにごま油、すりごま、醤油、中華スープの素を入れ混ぜ合わせます。
- ⑤ ④に春菊と人参を加えよく和えます。