

春菊

Crowndaisy



春菊は、キク科キク属の植物。花は菊やマーガレットに似ています。食用に栽培しているのは日本や中国などの東アジアだけで、ヨーロッパでは観賞用として栽培されています。独特の豊かな香りが食欲を増進させ、日本では鍋ものには欠かせない存在です。関西など地方によっては「菊菜/きくな」とも呼ばれています。



栄養

春菊は冬野菜の中でも最も栄養豊富な緑黄色野菜です。特にカロテン、ビタミンK、カリウム、カルシウム、食物繊維などが多く含まれています。

- 豊富に含まれる、β-カロテンは体内でビタミンAに変わり、皮膚や目の粘膜を健康に保ち、薄暗い所での視力を維持するといった作用を発揮します。さらに、抗酸化作用があるのも特徴です。
- カルシウム、マグネシウム、リンなどのミネラルやビタミンKはどれも歯や骨を形成する上で欠かせない成分です。
- カリウムはナトリウムを体外へ排泄する作用があり、塩分の摂りすぎが原因となる高血圧を予防します。その他、筋肉や心筋の活動を正常に保つ働きもあります。

健康
かわら
版



第213号
令和3年1月

春菊の種類



中葉種

一般的に流通しているのがこの中葉種です。葉に深い切れ込みがたくさんあり、香りが強めです。



大葉種

葉の切れ込みが浅いのが特徴で、おもに中国地方や九州で栽培されています。葉は大きくてへらのように丸みがあり、肉厚でやわらかく、香りは中葉種ほど強くなくクセのない味わいです。



サラダ用春菊

生食向けの春菊です。サラダ春菊は茎が細くてやわらかい食感で、香りもマイルドです。また「スティック春菊」は、茎の上のほうにだけ葉がついていて、長めの茎は細くてやわらかく、生のままでも食べられます。



春菊は香りが強いのでアクも強そうに思われがちですが、えぐみの原因のシュウ酸という成分は、ほうれん草の4%ほどしかなく、生で食べるのもお勧めです。サラダなどでいただくのも良いでしょう。春菊の香りの成分はリモネンやαピネンで、自律神経に作用し、胃腸の働きを活発にし胃もたれを解消するなどの効果があると言われています。漢方でも春菊は、食欲増進・健胃に用いられています。



今月の
レシピ

春菊のナムル

【材料】(3~4人分)

春菊……………100g	A	砂糖……………小さじ1
切り干し大根……12g		醤油……………小さじ2
ちりめんじゃこ…10g		ゴマ油……………小さじ2
		いりごま………適量

準備

- * 切り干し大根はたっぷりの水に浸けておく。
- * Aの調味料を合わせておく

【作り方】

- ①春菊は葉と茎に分ける。お湯を沸騰させ塩をひとつまみ入れ、茎の部分を30秒弱茹で、さらに葉を入れ、さっと茹で冷水に取る。水気を切り、食べやすい長さに切る。
- ②切り干し大根はさっと湯通しして、水気を切り食べやすい長さに切る。
- ③春菊、切り干し大根、ちりめんじゃこを合わせて、Aの合わせた調味料を入れよく混ぜる。器に盛り、ゴマを振りかける。

参考：ウェブサイト 健康サラダ salad・旬の食材百科・macaroni、「栄養成分の事典」新星出版社