

栄養だより

第20回 テーマ 「春菊」

冬の寒さも厳しくなってきましたが皆様いかがお過ごしでしょうか。今回は寒い日に最適！鍋に登場することの多い「春菊」について調べました。どうぞご覧ください。



「春に花を開き、菊に似るが故」と江戸時代の事典「和漢三才図会」にあるように春に花が咲く菊ということから「春菊」と名づけられました。関西では菊の葉に似ていることから「菊菜」とも呼ばれています。

😊 春菊の歴史は古く、日本には室町時代に中国を経て渡米。食用として栽培しているのは、日本・中国・東南アジアの地域で、ヨーロッパでは、食用ではなく、観賞用に栽培されています。

😊 色が濃く、ツヤがあるもの、香りが強いもの、葉先は緑色が濃く、茎の下から密生しているもので、ハリッとしたもの、茎は太すぎないものが、春菊を選ぶ際のポイントになります。



鍋 料理で春菊を先に食べるのは、整腸作用・食欲増進などの効果が期待でき、ビタミンCを逃さんようにするためなんじゃ。



残 った茎を日陰で干して、布袋に入れて湯船に入れとくんじゃ。体が温まって肩こり冷え症に良くんじゃよ。

種類

葉の大きさを大葉・中葉・小葉の3種類に大別されます。



(中国・九州で栽培)

葉が厚い。
やわらかい。
アツが少なく
生食にも向く。

大葉・中葉 中葉



関東の春菊(中葉)
厚みがあり、香りが強い。
茎が立ち、分枝したものを
刈取ってつみとって出荷する。

関西の春菊(中葉)
関東とは異なり
根から切って出荷する。

栄養



体の中でビタミンAへ!!
βカロチン
・皮膚や粘膜の保護
・夜盲症(ヒソ目)予防
・ガン予防にも効果が期待できます。

香りの成分
自律神経に作用
↓
胃腸の働きを促進
消化吸収を良好に!!

その他、ビタミンB群、鉄分、
カルシウム、カリウム、食物繊維など多く含まれています。

栄養課のメニュー

春菊と豚肉のサラダ

(1人分約45キロカロリー・塩分0.5g)

材料(5人分)

- ・春菊 100g
- ・大根 100g
- ・人参 25g
- ・豚肩ロース 50g
- ・しょうゆ 15g (大さじ1弱)
- ・ゴマ油 5g (小さじ1)



作り方

- ① 春菊は洗い、ざくざくと切る。手でちぎっても良い。(太い茎の部分はサッとゆがすと使用できます。)
 - ② 大根・人参は薄い千切りにする。(塩もみしても良い)
 - ③ 豚肩ロースはゆがし、食べやすい大きさに切る。
 - ④ ①と②の野菜を合わせ皿に盛り、その上に③の豚肉を置く。
 - ⑤ フライパン等へゴマ油を入れ、煙が出るまで、よく熱しておく。
 - ⑥ ④に分量のしょうゆをかける。
 - ⑦ ⑤のゴマ油もまわしかけ、完成。
- ※水にさらした千切りの白髪ネギを上にはりつけると、さらに美味しいです。