

しゅんぎく



春菊

旬は11月～3月です。春に、菊に似た花を咲かせることからこの名前が付いたそうです。関西では菊菜とも呼ばれます。春菊を食用としている国は東アジアのみで、その他の国では観賞用の植物として栽培されています。日本では、鍋や天麩羅、おひたし等で食べられています。当院では、すき焼きやごま和えで提供しています。

主な栄養素と働き

- ◇βカロテン・・・抗酸化作用があり、体内でビタミンAに変わる。ビタミンAが不足すると暗がりで見えにくくなったり、感染症にかかりやすくなる。
- ◇ビタミンC・・・皮膚の状態を健康的に維持したり、風邪予防にも働く。ビタミンCが不足すると体内に入ってきた細菌やウイルスをやっつける白血球の力が弱くなり、免疫力が下がるため風邪を引きやすくなるといわれている。ビタミンCは、ストレスやタバコでも消費される。
- ◇鉄・・・全身に酸素を運ぶ働きを持つ赤血球を作る成分。貧血の予防になる。
- ◇葉酸・・・赤血球の形成を助ける造血作用や、成長を促す効果がある。とくに妊娠初期の女性には大切な成分。
- ◇クロロフィル・・・緑色の葉の部分にあたる成分。コレステロールを体外に排出する効果があるという研究報告がある。
- ◇ペリラルデヒド・・・香り成分。胃腸の調子を整えたり、痰を切り咳を鎮める効果がある。
→春菊は『食べる風邪薬』とも呼ばれている！

選び方

葉の色が濃く、肉厚で、葉先までピンと張りがあるものを選ぶと良い。葉の切れ込みが浅いものはクセがない。苦味や香りが強いものを好む場合は葉の切れ込みが大きなものがおすすめ。

保存方法

★冷蔵保存: 保存期間の目安 約5日～7日

- ① たっぷりの水に浸して洗い、水気を拭き取る。
- ② 濡らしたキッチンペーパーを根元に巻き、ポリ袋に入れて口を結ぶ。

★冷凍保存: 保存期間の目安 約1ヶ月

冷蔵保存行程と一緒に、4cm程の長さに切り、冷凍用保存袋に入れる。平らにならして密封する。



生で保存できるの？
すごい！