

しゅんぎく  
【春菊】



←春に咲く  
春菊の花



「春」という漢字が使われていますが、11月～2月の冬が旬の野菜です。キク科の植物で、春になると菊と同じような花を咲かせることから「春菊」の名前がつけられました。関西では「菊菜(きくな)」とも呼ばれます。独特の香り・苦みがあり、好き嫌いが分かれる野菜でもあります。冬ならではの鍋やすき焼きはもちろん、和え物やサラダなど様々な食べ方が可能です。

### ◆種類

春菊の品種は大きく3つあり、地域によっても好まれる種類がことになってきます。葉は大きい方が苦みが少なくなります。

#### ●大葉



葉が大きく肉厚で柔らかく、苦みが少ない。九州・中国地方でよく食べられる。

#### ●中葉



①株立ち型：全国的にスーパーで売られているものはこの種類。一本の茎から複数の葉が伸びる。  
②株張り型：関西地方でよく食べられる。地面から複数の茎が伸びる。クセがあまりない。

#### ●小葉



葉にギザギザと小さい刻みがあり、香りは強く、茎まで柔らかい。流通量は少ない。

### ◆栄養

★βカロテン…栄養たっぷり緑黄色野菜の仲間で、100gあたりのβカロテンの量はホウレンソウや小松菜よりも多いです。油と一緒に摂取すると効率よく体に吸収されるので、炒め物やドレッシングをかけたサラダなどがオススメです。

### ◆美味しい食べ方

《生で》葉の部分は生でサラダとして食べることができます。春菊の苦みは茎にはほとんどなく葉に含まれていますが、この苦みは加熱することで強くなります。苦みが苦手な方は、生で食べてみてはいかがでしょうか。茎は茹でて食べましょう。

《茹でて》お浸し・和え物などに。茎と葉で火の通りが違うので、①茎を30秒②葉を入れて30秒茹でて③冷水に取ると程よい苦みで美味しくいただけます。※苦みが苦手な場合、葉の茹で時間を10秒にすると、苦みが軽減されます。

《鍋などで》葉っぱは煮込まず、食べる時に10～30秒しゃぶしゃぶする程度で。

### ◆香り

好き嫌いが分かれる理由である春菊独特の香りには、αピネンという成分が含まれています。αピネンは、マツやヒノキなどの木が発している香りの成分で、リラックス効果があり、安眠を促す作用があるという研究結果もあります。熱々のお鍋に春菊を入れて食べると、夜にぐっすり眠れそうですね!

## ●○ 春菊とアサリの豆腐塩蒸し ○●

### ●材料(4人分)

春菊 1束  
冷凍むきアサリ 100g  
木綿豆腐 2丁  
塩 小さじ1/2  
酒 大さじ2  
ごま油 小さじ2

### ●作り方

- ① 春菊は茎と葉に分けて4cm長さに切る。木綿豆腐は手で大きめにちぎる。
- ② 鍋に豆腐・アサリを入れ、塩・酒をふりかけ、鍋にフタをして中火にかける。
- ③ 沸騰したら春菊の茎を入れて2分蒸し、最後に春菊の葉とごま油を入れてひと混ぜしたら完成!

春菊の葉はサツと熱を通す程度で火を止めます。  
アサリのうまみが春菊の香りとよく合います!

