

# 栄養だより

第79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！



## 「春菊」の由来

「春に花を開き、菊に似るが故」と江戸時代の辞典「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(しゅんぎく)」と名付けられました。関西では、菊の葉に似ていることから「菊菜(きくな)」とも呼ばれます。

## 春菊の歴史

春菊の歴史は古く、日本には室町時代に中国を経て渡来。食用として栽培しているのは、日本・中国・東南アジアの一部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。

## 春菊の栄養

### ビタミンC

肌荒れ予防・風邪予防。  
体内の老化や酸化を抑え、シミの原因となるメラニン色素を無色化。  
動脈硬化の予防。

### βカロチン

身体の中でビタミンAになる。  
皮膚や粘膜の保護。  
夜盲症(鳥目)予防。  
がん予防(免疫力を高める)。

### α-ピネン&ペリルアルデヒド

春菊の香り成分。リラックス効果があるため、自律神経に作用し胃腸の働きを促進。  
消化吸収を助ける。

この他、ビタミンB群、鉄分、カルシウム、カリウム、食物繊維など多くの栄養を含んでいます！

## 春菊の種類

春菊は葉の大きさで「大葉」「中葉」「小葉」の3種類に大別されます。

### ■大葉春菊・おたふく・鍋春菊

成長しても茎が立たず葉が肉厚で大きく、切れ込みが少ない品種。九州での栽培が多い。若い葉はアクが少ないのでサラダでも食す。



### ■株立ち中葉

関東を中心に栽培される品種。茎が立ち上がり、葉は切れ込みが深く、枝が分かれた茎と葉を摘み取って利用する。



### ■中葉春菊(株張り)



同じ中葉種でも、成長しても茎が立たず株が横に張る。大阪のなにわ特産品。

### ■スティック春菊

香りが控えめでクセも少なく生食にオススメ。長い茎も美味しくいただける



鍋料理などは春菊を先に食べるのがおすすめ！  
整腸作用・食欲増進、さらにビタミンCも逃さない！  
いろいろな効果が期待できるんじゃ！



葉を食べて、残った茎を日陰で干して布袋に入れ、湯船に入れると、身体が温まって、冷え性・肩こりに良いんじゃよ！

## 春菊と豚肉のサラダ

1人分 約45キロカロリー・塩分0.5g

### 作り方

- ① 春菊を洗い、ザクザクと切る。手でちぎっても良い。(太い茎の部分はさっと茹でると使用できます)
- ② 大根・人参は薄い千切りにする。(塩もみしても良い)
- ③ 豚肩ロースを茹で、食べやすい大きさに切る。
- ④ ①と②の野菜を合わせて皿に盛り、その上に③の豚肉を盛る。
- ⑤ フライパンへごま油を入れ、煙が出るまでよく熱しておく。
- ⑥ ④に分量のしょうゆを回しかける。
- ⑦ 最後に⑤で温めたごま油を回しかけ、完成！



### 材料(5人分)

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

水にさらした白髪ねぎを上に飾るとさらに美味しくなります♪



令和3年 12月栄養課