

今月のテーマは しゅんぎく(春菊) です !!

しゅんぎくはキク科キク属の植物です。原産地はトルコやギリシャなどの地中海沿岸だと言われています。欧米などでは観賞用として用いられ、野菜として最初に食用にしたのは中国です。現在でも食用としているのは日本や中国、東南アジアなどの一部の地域ようです。通年手に入りますが、栄養が豊富で茎や葉が柔らかい旬は11月～3月頃の冬の時期です。

しゅんぎくの栄養

しゅんぎくには、β-カロテン、ビタミンB1、ビタミンB2、カリウム、鉄などが含まれています。しゅんぎくのβ-カロテン含有量は、同じ緑黄色野菜のほうれん草や小松菜などを上回ります。β-カロテンは体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を丈夫にして抵抗力を高める働きがあり、風邪や肌荒れの予防に効果的な栄養素です。さらに、強い抗酸化作用により老化やがん予防にも効果が期待できます。

選び方のポイント

- 緑色が濃く、葉がピンとしていて張りがあり、茎の下まで葉がたくさん付いているものが良いでしょう。



調理のポイント

- しゅんぎくはアクが少ないので、下茹でせずに鍋料理やお浸しに使えます。サラダなど、生でしゅんぎくを食べる場合は、柔らかい葉の部分だけを使うようにしましょう。

おいしいごはん!

春菊と蒸し鶏のさっぱり和え

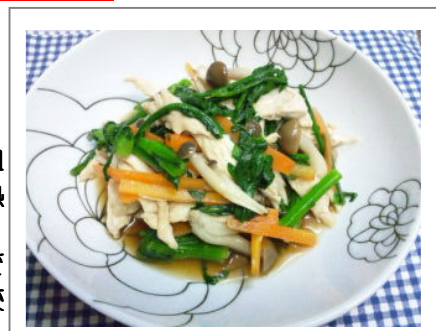
材料(4人分) :

鶏胸肉…200g しゅんぎく…2~3株 にんじん…1/2 本

しめじ…1パック 【調味料A】 しお…小さじ1 酒…大さじ1

【調味料B】 だし汁…大さじ2 ポン酢…60cc

- ① 鶏肉は皮と脂をとって薄くそぎ切りし、【調味料A】をまぶして皿に並べ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ500Wで5分加熱する。加熱したら、軽く冷まして割いておく。
- ② にんじんは細切り、しめじは子房にわけ、しゅんぎくとともに鍋でさっと茹でる。茹で上がったしゅんぎくのみ水にさらして固く絞り、切り分ける。にんじんとしめじは水気をよく切っておく。
- ③ ポウルに①、②の材料と【調味料B】を入れてよく混ぜ合わせる。
- ④ 器に盛り付けて、出来上がり! お好みで千切りにしたゆず皮を入れるとさらに風味が際立ちます。



鶏胸肉を使うことで、ポリウムがでて、食べごたえがあります。しゅんぎく独特の香りとポン酢もよく合います。

しゅんぎく 豆知識

名前の通り菊の一種で、一般的な菊の花は秋に咲くのにに対し、しゅんぎくの花は春に咲くことから、「春菊」と呼ばれるようになったそうです。

