



= 春菊（しゅんぎく） =

キク科キク属

Garland chrysanthemum

鍋料理には欠かせない

香り高い緑黄色野菜

【歴史】

地中海沿岸地域が原産で、日本へは室町時代に渡来し、江戸時代から栽培が始まりました。アジア地域で食用とされていますが、ヨーロッパでは主に観賞用としてガーデニングなどに使われています。石川県への来歴は加賀藩5代藩主前田綱紀が産業の興隆を起こした1670年ごろではないかと思われていますが、定かではありません。

その名のとおり、葉の形が菊の葉に似ています。一般的に菊の花は秋に咲くのに対し、春に花を咲かせることからそう呼ばれるようになったようです。

春菊には多くの地方名があり、関西ではコウライギク、キクナ、九州ではロウマ、フダンソウなどと呼ばれ、加賀地方では端白（ツマジロ）とも呼ばれています。

【種類】

種類は葉の大きさによって、大葉種、中葉種、小葉種に大別されます。

① 大葉種

中国、九州地方で多く栽培され、葉の切れ込みが浅くて丸く、大きめで肉厚な品種。葉がやわらかく、アクが少ないので生食することができます。香りは控えめで「おたふく」「鍋春菊」とも呼ばれています。石川県産の丸葉春菊（加賀野菜の金沢春菊も含む）もこの品種に分類されます。

② 中葉種

全国各地で栽培され、葉の切れ込みは深めで、まさに菊の葉のような形をしています。莖葉を順次摘み取って出荷する株立ち型と、株ごと抜き取って根をつけたまま出荷される株張り型があります。

③ 小葉種

葉の切れ込みが深く、香りが強い在来種ですが、収量が少ないため現在ではあまり栽培されていないようです。

今月の旬の一品

【選び方】

通年手に入りますが、茎や葉が柔らかい旬は11月から2月にかけての冬になります。金沢市では三馬地区が栽培の中心で、冬期のハウス栽培が中心。春作ではトンネル栽培も行なわれています。

【選び方】

葉の緑色が濃く、張りがあり、切り口がみずみずしく変色していないものを選びましょう。茎が細いものほどやわらかい特徴を持っています。葉は下のほうからびっしりついているものがよいでしょう。

【保存方法】

鮮度を保つには冷水にサッとくぐらせ、茎を下にしてポリ袋に入れ、冷蔵庫に立てて保存します。3日以上長期保存する場合は、茹でてから冷凍保存するとよいでしょう。それでも1週間以内に食べることをおすすめします。

【調理方法】

お浸しや和え物にする場合は、塩少々を入れた熱湯で下茹でします。根元と葉の硬さに差があるので、根元から入れ少しおいて葉を沈めます。香りと歯ごたえを損なわないよう、手早く茹でて冷水に取り水気を切ります。

新鮮な大葉種は、葉がやわらかいのでサラダなど生食することができます。春菊の独特の風味を楽しむことができます。

その他、電子レンジを利用すると、さらに簡単に加熱することができます。加熱ムラがなくなるように、加熱する分の半量を茎と葉を互い違いにしてラップで包み、加熱します。加熱後はラップをはずし、冷水につけ、冷まします。電子レンジを利用するとビタミンCの流出が防げます。

冬の季節は鍋料理には欠かせない春菊ですが、茹でて和え物やおひたし、天ぷらなどの揚げ物にもおすすめです。煮込むような料理にはあまり向いていないでしょう。また、茹でたものをミキサーにかけてピューレ状にし、魚料理などのソースに使うことも出来ます。

【栄養価】

カロテン、ビタミンB2、C、E、カリウムを含みます。カルシウム、鉄、マグネシウム、銅などのミネラル分も豊富。また、がん予防効果が期待されるカロテンの含有量が多い緑黄色野菜です。

今月の旬の一品

抗酸化力を持つカロテンは、体内でビタミンAに変化し、皮膚や粘膜を強くするほか、油やたんぱく質とともに食べると吸収率が高まるため、ごま油やオリーブ油を使ったり、ベーコンや豚肉と一緒に調理すると栄養効果がアップします。ビタミンCは肌荒れの予防、風邪の予防効果をもっています。カリウムは高血圧を予防する働きがあります。

香り成分は自律神経に作用し、胃腸の働きを活発にします。また、咳や痰を抑える効果をもっていますので、寒くなるこの時期にはぴったりの野菜と言えるでしょう。

春菊（ゆで）の栄養成分表可食部 100g 当

エネルギー	水分	たんぱく質	炭水化物	食物繊維
27.0kcal	91.1g	2.7g	4.5g	3.7g
ナトリウム	カリウム	カルシウム	リン	カロテン
42mg	270mg	120mg	44mg	5300 μ g

資料：「五訂日本食品標準成分表」

【簡単アレンジレシピ】

丸いもと春菊のふわふわ揚げ

材 料（6人分）

丸いも・・・400g

春菊・・・1束

干しえび・・・10g

小麦粉・・・大さじ1

塩・・・小さじ1/2

揚げ油・・・適量

- ① 丸芋は皮をむいて酢水につけておき、水気をふき取ります。春菊は葉を取り、その葉を5mm幅に刻んでおきます。（丸いものは滑りやすいので注意して厚めに皮をむいてください。）
- ② フードプロセッサーに、一口大に切った丸芋、干しえび、小麦粉を入れてみじん切りにします。
- ③ ボウルに②と、刻んだ春菊、塩を混ぜ合わせます。
- ④ 揚げ油を中温に温め、そこに③をスプーンで落とし、カラリと揚げます。

※ 丸いも以外にも、大和いもや加賀蓮根の摩りおろしなど、ねばり気の強い食材を使うとふわふわとした食感に仕上がります。