

春菊



大阪が、収穫量全国1位を誇る野菜は春菊ってご存知ですか？全国収穫量の14%（平成26年度3530トン）を占めている。

春菊の分類はキク科シュンギク属。春に黄色い花をつけ、菊に似た独特の香りを持つことから、この名がついた。別名きくな。地中海沿岸が原産で、日本へは15世紀頃伝来。西洋では観賞用で、食用にはしない。旬は11月～3月。

栄養成分：β-カロテンの含有量はほうれん草よりも多い。抗酸化物質として作用し、ガンを予防。ビタミンCやカルシウム、鉄分なども豊富で、美容、骨粗鬆症、イライラ、貧血などに有効。強い香りの成分はα-ピネンやベンズアルデヒドなど10種類からなり、食欲不振や消化不良などに効き、痰の除去や咳を鎮める作用があるといわれている。

調理法：サラダ、浸し、和え物、鍋物、揚げ物などにする。カロテンを効率よくとるには、脂の乗った魚と一緒に鍋に！

おすすめレシピ（作りやすい分量）

★春菊ジュース

春菊 70g、豆乳 100cc、サニーレタス 60g、水 280cc、バナナ 40g、レモン 60g（抗酸化力の強い春菊とビタミンEが豊富なレタスのジュース。春菊の独特の香りはバナナと豆乳を加えることでマイルドになり飲みやすい。）

選び方：葉が肉厚で緑色が濃く、葉先がピンとしていて、茎は短くて細いものが良い。

保存法：湿らせたペーパーに包んでポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室へ。



引用参考文献：

* オールガイド食品成分表 2016 実教出版

* この病気にはこの野菜 監修・医学博士 斉藤嘉美

文責：病院 佃 暁子