



からだのごちそう

NO. 26
平成21年1月号



今月のテーマは『春菊』



独特の香りとほろ苦さが特徴の、鍋には欠かせない野菜。
ふつう菊は秋に咲きますが、春に開花するので『春菊』と名付けられたと
言われています。『新菊』とも『菊菜』とも呼ばれます。

春菊の栄養

栄養抜群の緑黄色野菜です。とくに**カロテン**が豊富で、肌ハリを与える**ビタミンC**や
血行をよくし肩こりに効く**ビタミンE**など、ビタミン類も多く含みます。

漢方では、のぼせをとって熱を下げるとされ、抵抗力や快復力を高める「食べる風邪薬」として重宝されています。

◎香りで食欲増進

特有の香りには、食欲増進効果があります。また、胃腸の動きを促し、消化を助けます。

加熱しすぎると香りが逃げてしまうので、さっと茹でる程度にしましょう。

◎ごまでカロテンを効率よく摂取！！

カロテンは油と相性がよく、一緒にとると吸収率がよくなります。
ごま和えにすると、ごまの油分で効率よくカロテンを摂取できます。

保存方法

1

乾燥を防いで、冷蔵庫へ

乾燥するとすぐにしおれてしまいます。

ぬれ新聞紙で包むなどして、立てて冷蔵庫の野菜室に保存しましょう。

2

傷みやすいので早めに

とても傷みやすいので、早く食べきるようにしましょう。

保存は、どうしても、という時だけにしましょう。

選び方

- ★茎が太すぎず、やわらかい
- ★茎の下から葉が密生している
- ★葉の緑が濃く、しおれていない

- ★切り口がみずみずしい
- ★葉にツヤがあり、香りの強いものが新鮮

11月～3月にかけての
冬季が旬

春菊のごま和え

【材料(4人分)】

- 春菊…1束
- ミツバ…1/2～2束
- ニンジン…1/4本
- [和えダレ]
- すり白ごま…大さじ2～3
- 酒…小さじ2
- しょうゆ…大さじ1
- だし汁…大さじ1
- カッテージチーズ…大さじ3～4

【作り方】

- ①ニンジンは皮をむいて2～3cmの長さのせん切りにし、さっとゆでて、ザルに上げて冷ます。
- ②春菊は軸の固いところを落として、3cmの長さに切る。
- ③ミツバは根本を切り落とし、3cmの長さに切る。
- ④たっぷりの熱湯で春菊、ミツバを入れ、さっとゆでて水にとり、軽く水気を絞る。
- ⑤ポウルに[和えダレ]を合わせ、春菊、ミツバ、ニンジンを和え、器に盛り付ける。



春菊のそぼろ炒め

【材料(2人分)】

- 春菊…1束
- たまねぎ…1/4個
- ニンジン…1/4本
- 豚ひき肉…80g
- 油…大さじ1/2

[A]

- しょうゆ…大さじ1/2
- みりん…大さじ1/2
- 塩…少々
- ごま油…小さじ1/2

【作り方】

- ①春菊はゆでて、5cmの長さに切る。たまねぎは薄切りにする。ニンジンは太めのせん切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、豚ひき肉を炒める。色が変わってきたら、たまねぎ、ニンジンを加え、炒める。
- ③②に火が通ったら、春菊を加え、[A]を加えて炒め合わせる。
- ④ごま油を加え、味をととのえる。



(株)リライアンス

栄養士：篠田・佐々木・植田・宇根・坂井・新川・為政・中野・西光・広井・廣田・藤原