

美味だより



旬の味覚『春菊』

～香り豊かな緑に、美味しさと栄養たっぷり～



春菊は“菊”なの？

春菊は名前の通り、菊の一種です。春に黄色い花が咲く菊ということから春菊と呼ばれるようになりました。関西などは「菊菜」とも呼ばれています。

「食べる風邪薬」

春菊は体内でビタミンAに変わるβカロテンや、ビタミンKを豊富に含み、加えてビタミンCも含まれているため「食べる風邪薬」と言われています。この他にも、カルシウムや鉄、カリウムが多く含まれています。

春菊を食べる地域

春菊を食用としている国は東アジア地域だけで、欧米では菊の香りを食用として好まないのが、観賞用として栽培されています。

春菊の香りの効果

春菊特有の香りには、咳を鎮め、痰を切る作用や、精神を落ち着かせて気分をリラックスさせる効果があります。

春菊は「苦い」？

春菊は苦いというイメージが強いですが、えぐみ・苦味は茎には無く、葉を加熱した際に出てくるものです。そのため、苦味が苦手な方は加熱する際はさっと湯通しするか、生のままサラダ等にして食べるのが良いでしょう。

今回は春菊を生で食べることで苦味を抑え、たんぱく質、ビタミンD、カルシウム等が一度に取れるレシピをご紹介します！

ちょこっとクック 春菊と鮭のゆず胡椒マヨサラダ（4人前）

春菊：1袋（約150g） 鮭（甘口）：1切（約130g）
まいたけ：1パック（約50～60g） サラダ油：大さじ1/2
☆マヨネーズ：大さじ2 ☆ゆず胡椒：小さじ1

1. 春菊は洗って、しっかり水気を切り、4cm幅に切る。
2. 鮭は魚焼きグリルやオーブントースター等で焼く。
3. 温めたフライパンにサラダ油を敷いて、まいたけを焼く。
※まいたけは、触らずじっくりと焼いて、水っぽくならないように注意。
4. ☆をボウルで混ぜ和えておく。
5. に1の春菊、2の鮭、3のまいたけを4に入れて混ぜ合わせる。
鮭は混ぜる際に骨を取りつつ混ぜる。
6. 器に盛り付けて完成。



【1人分】 エネルギー：127kcal
たんぱく質：7.7g・カルシウム：50mg
ビタミンD：5.6μg・塩分：1.1g

次回更新：2025年3月20日頃