

なめがたを食べよう

春菊

vol34



葉も茎も柔らかい春菊



春菊を栽培している宮崎定夫さんご夫妻

特有の香りと風味を持つ「春菊」。あたたかいお鍋の具に、お浸しにと、活躍の季節となりました。

今回は、北浦地区小貫で葉物野菜を中心に農業を営んでいる宮崎定夫さんにお話を伺い、春菊についていろいろ教えていただきました。

「春菊はキク科の野菜で、特有の香り
が特徴です。うちで作る春菊はハウス栽培なので、露地栽培のものより柔らかく育ちます。この時期は寒さが厳しくなるので、ハウス内の温度管理に気を遣いますね」
お伺いしたのは12月の半ば。旬を迎えた春菊のハウス内は、一面緑色に覆われ、香りが漂っていました。



ギザギザした葉も特徴です

「9月末に苗床に種をまき、苗を育てます。生長したところで、10月下旬に一本ずつ、ハウス内のマルチシートを張ったところへ定植しました。それを今出荷しているところですよ。春菊も、他の葉物野菜と同じように、与える肥料の工夫をしており、無農薬・減農薬で栽培しています。常に、おいしい野菜を出荷するよう努力しています。」

我が家では、お鍋や、温かいうどんの具にしたり、さっと湯がいてゴマ和えや、お醤油をかけて食べたりしていますよ。春菊は、ビタミンやミネラルを豊富に含むので、今の時期、風邪予防に良いですね。春菊は、ぜひ、香りを楽しんでいただきたい野菜です」

春菊の持つ特有の香りには、リラックス効果や食欲増進、咳止めなどにも効果があるそうです。これからの時期、旬のおいしい春菊を味わって、元気に冬を乗り切りたいですね。

おいしく食べよう！チャレンジクッキング



お揚げと春菊のサラダ 人参ドレッシング

○材料（4人分）

- 春菊 1束
- 油あげ 1枚
- 人参 1/2本
- オリーブ油 大さじ1
- しょう油 大さじ1
- おろししょうが 少々

○作り方

- ①油あげは、フライパンで油をひかずに、パリッと焼き色がつくまで焼いて、一口大に切る。
- ②春菊は洗って、食べやすく切っておく。
- ③オリーブ油、しょう油、おろししょうがとすりおろした人参を混ぜてドレッシングを作る。
- ④春菊、焼いた油揚げを皿に盛り付け、ドレッシングをかけて完成。

【1人分栄養量】エネルギー 80kcal たんぱく質 3.1g
脂質 5.7g 食塩相当量 0.8g