

今が旬！香り豊かな春菊

文字通り菊の仲間の春菊。一般的な菊とは違い、春に花が咲くことから春菊と呼ばれるようになりました。花の見頃は春ですが、味の旬はもっぱら冬！特に12月～1月は寒さで香りが乗り、葉も茎も柔らかくなっているので食べごろです！

春菊の栄養

春菊はカロチン、ビタミンC、ミネラルなどが豊富！免疫力を高め肌の健康維持にも役立ちます！また、独特の香りが自律神経に作用し胃の働きを促進させ咳や痰を抑える効果もあります。他にも様々な栄養と効果を持つため、古くから漢方の原料に使われ、「食べる漢方薬」の異名を持つほどです。

春菊の食べ方ワンポイント

- 👉 ゴマやピーナッツなどのコクのある和え衣と合わせると子供でも食べやすくなります。
- 👉 葉先をちぎって生のままドレッシングなどでサラダにすると香りを楽しめます。
アクが少ないので下ゆでする必要はありません。
- 👉 大場春菊は特にアクが少ないのでサラダ向き！
- 👉 繊維が柔らかいので煮たり茹でたりするときは加熱しすぎないように注意！
- 👉 バジルの代わりにパスタに加えてもGOOD！



冬の鍋には春菊！

寒い時期にやはり鍋！ちょうど旬な春菊は鍋の定番具材ですね。春菊は白滝と同じく肉を固くしてしまうので、肉と離して入れるよう心がけましょう。春菊の味、食感、香りすべてを楽しむなら、鍋を食べ始める直前に肉やえのきと一緒に入れるのがベストタイミング！

春菊はここ！

出汁の出る食材



煮崩れしやすい食材



味を染み込ませる食材



茹であがり次第直ぐに食べる食材

