

# 春 菊



春菊にはいくつかの品種があり、地方によっても特色があつたりします。西日本で多く見られる葉が広く切れ込みが浅いタイプのものや、関東に多い株が上に向かって伸びるタイプ、それに対し関西では株が横に張るタイプなどがあります。葉が広く切れ込みが浅いタイプは比較的苦味や香りが少なく、葉の切れ込みが深いものの方が香りや苦味は強い傾向にあります。

大葉春菊は一般的な春菊に比べ葉の切れ込みが小さく、厚みがあり、若い葉はアクが少ないので生のままサラダで食べることが出来ます。北九州ではこの大葉春菊の方が一般的なようです。更に葉が大きめのサラダ春菊と呼ばれているものもあります。

シュンギクは鍋には欠かせない食材のひとつですが、近頃パスタや肉料理の付け合せなどにもよく使われるようになりました。しかし、一般的には西洋料理の食材としては新鮮味があるようです。

## <有効成分と効用>

- シュンギクは緑黄色野菜で非常にたくさんのカロチンを含みます。  
β-タカロチンは抗発ガン作用や免疫賦活作用で知られていますが、その他にも体内でビタミンAに変換され、髪健康維持や、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、そして、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるといわれています。
- シュンギクには骨を丈夫にするミネラルが豊富  
カルシウムをはじめ、マグネシウム、リン、鉄分などのミネラルが豊富どれも骨を生成する上で欠かせない成分です。骨を丈夫にし、健康を維持します。
- 高血圧の予防に効果  
カリウムはナトリウム(塩分)を排泄する役割があり、高血圧に効果があります。また、長時間の運動による筋肉の痙攣などを防ぐ働きもあります。
- シュンギクの独特の香り  
春菊に含まれている香りの成分は自律神経に作用し、胃腸を活性化し、咳や痰を抑える効果があるそうです

## <春菊のサラダ>

### ■材料=2人分

春菊:1/2束、☆牛ダシダ(なければ鶏ガラを多めに):小さじ1/3、  
☆塩:少々、☆鶏がらスープの素(顆粒):小さじ1/3、☆ごま油:大さじ4、  
ごま:適量

- ①春菊を食べやすいサイズに切り、水につけておき、シャキッとさせます。
- ②☆のドレッシングを混ぜ、水を切った春菊とよく混ぜ合わせます。
- ③最後にごまをまぶしいれ、よく混ぜ合わせたら、お皿に盛り付けて出来上がり!

サラダの水切りボールがあれば、しっかり春菊をそこに入れておくことでシャキッとさせるのがオススメです!  
調味料の濃さはお好みで調節してみてください。



100gあたりの栄養価					
エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維
22kcal	91.8g	2.3g	0.3g	3.9g	3.2g