



食用菊

～彩りに負けない高い栄養価～

食用菊のプロフィール

【分類】キク科キク属
【原産地】中国
【おいしく時期(旬)】秋冬(7～12月)
【主な栄養成分】ビタミンB₁・E、カリウム、葉酸など

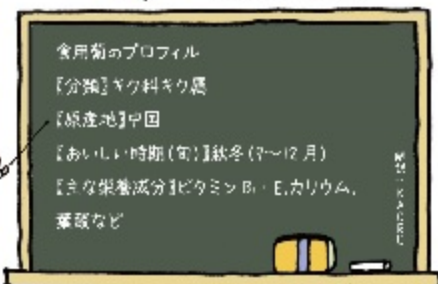


イラスト:小村祐美子

見分け方

色が鮮やかで美しくみずみずしい

花びらに張りがあり、枯れやしおがない

花びらが平らではなく、丸まって筒状になっている



貯蔵が良くシャキシャキとした食感!



香りが良い



保存方法

冷凍保存

花びらを軽くゆで、しっかりと水気を切って冷凍する



冷蔵保存

湿らせたキッチンペーパーやラップで包み、冷蔵庫の野菜室へ



少量ずつラップに包み分保存用袋に自然解凍して酢の物や漬物、お味噌汁などに

食用菊のヒミツ

歴史

奈良時代

(中国から)鑑真和尚の伝来。中国では古くから薬用や食用として利用



江戸時代

食用菊の酢漬を食べていた?

松尾芭蕉



食用菊の旬と特長

秋の日本料理も彩る華やかな食材。旬の秋は香り強く風味豊かにシャキシャキとした食感!



主な産地

国内シェア4割は愛知県! 主に菊丸身のつぼなどに使われるつぼ菊(小菊)と飯沼



食用菊の力

ビタミンB₁

代謝を高め、疲労回復を促す効果がある。白の薄れを防ぐのに



花をお茶にして飲むのもお薦めよ! 香り成分でリラックス効果



ビタミンE

活性酸素を除去し、強い抗酸化作用がある。老化予防、生活習慣病予防、免疫力向上、美肌などに



カリウム

血圧の上昇を抑える作用があり、高血圧予防に利尿作用を促すため、塩くみの解消に



楽しみ方・食べ方のコツ

おだし、漬物、酢の物



花びらを軽くゆで、お水で洗う。サッとゆでたお水にさらし、しっかりと水気を絞って利用。ゆで過ぎ要注意! 食感や香りが損なわれる

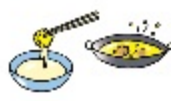
色が鮮やかになるよ



ゆでるとき、お湯にお酢を少量入れるのがポイント

天ぷら、刺身

刺身にそのままだよ



ゆでたお水にさらして水気をよく切り、衣を付ける

オラザル、パチンコ、お好み焼など

ゆでた花びらを散らす



食用菊のいろいろ



小菊

黄色の小菊。主に飾りや漬物として利用。菊丸身のつぼとして彩りによく使われる。滋養栽培で近年安定して供給される品種は「こより」「秋月」「金錦」など



阿房菊

鮮やかな黄色の中輪種。苦味がほとんどなく、甘味がある。柔らかく、香りも良い。酢の物やおだしに最適な天ぷらなどに利用可能な花びら。一輪は10センチほど(菊の)も有る



延命草

紫色の大輪種。シャキシャキとした歯ざわりが特徴。苦味は無く、風味が良い。山形の「もってのほか」「もって第1」新潟の「かきのもも」「おまのほか」など地域ごとに呼び名がある

