

アップル すこやか通信



春菊

鍋料理の定番野菜の1つ春菊は、独特の香りや苦みが特徴の風味豊かな野菜です。栄養素は特にβカロテンが豊富で、カリウム、ビタミンC、鉄なども含まれています。春菊は葉の切れ込み程度により、大葉種、中葉種、小葉種に分類されています。

春菊は和食の他
サラダやパスタにも
おすすめ！



春菊の分類

▶ **大葉種**：葉は大型、切れ込みは浅く、葉肉が厚い。香りは弱く、柔らかくて苦みが少ないので、サラダにおすすめ。

▼ **中葉種**：日本で最も栽培量が多い。香りが強く、葉の大きさや切れ込みは、大葉と小葉の間。伸びた茎葉を摘み取る「摘み取り型」と、株ごと抜き取る「株張り型」の2つのタイプに分類される。鍋料理、和えもの、おひたしにおすすめ。



小葉種：葉は小型、切れ込みが多く、葉肉は薄い香り強い。収量が少ないため、現在はあまり栽培されていない。

春菊と人参の白和え

材料（4人分）

春菊 1/2束 (100g)
絹ごし豆腐 1/2丁 (150g)
人参 1/4本 (50g)
板こんにゃく 1/5枚 (50g)
白すりごま 大さじ2
砂糖 小さじ1
しょうゆ 小さじ1

栄養価（1人分）

エネルギー：63 kcal
たんぱく質：3.6 g
脂 質：3.7 g
炭水化物：4.9 g
塩 分：0.2 g

作り方

- ① 豆腐はキッチンペーパーで包み、600Wのレンジで3分加熱し水気を切る（豆腐の水切りをレンジで簡単に）。
- ② 春菊は約1分ゆでて取り出し、水にさらして、水気をしぼり3～4 cmに切る。その際、ゆでたお湯は捨てない。人参は細切り、こんにゃくは細めの短冊切りにして、先ほどの春菊をゆでた後の鍋で3分間ゆでる。ザルにあげ水気を切っておく。
- ③ 豆腐をボウルに入れつぶしながら混ぜる。ごま、砂糖、しょうゆを加えてよく混ぜ、②を和えればできあがり。

レンジを使って簡単に！
ごまたっぷりの風味豊かな白和えです。
洋食になりがちなこの季節、
箸休めにいかがですか？

