

みりよく
旬の味緑通信
取材・文 / 姫野 昭祐 (特産振興課TAC)



旬の時期
11月～3月

春菊



- 管内産地 / 近江八幡
- 分 類 / キク科キク属
- 原 産 地 / 地中海沿岸
- ここで買えます!
近江八幡直売所
上田インショップ

特徴

秋から冬にかけて鍋料理などで活躍する、栄養素の高い緑黄色野菜。旬の時期終盤ですが、近江八幡の特産品のひとつですよ。

効能

牛乳以上のカルシウム、豊富なミネラル類は貧血や骨粗しょう症の予防などに効果的です。また、特徴的な強い香りの成分には、自律神経に作用して食欲増進や咳を鎮めるなどの働きがあります。

よい菊菜の見分け方

葉の色が濃い緑色でみずみずしく、根元までびっしりと葉が生えていて香りの強いもの。茎の切り口が新しく、細く短めのほうがやわらかいです。

食べ方

生でもおひたしでもいただけますが、ゴマや肉類など、油脂分があり香りの強いものとの相性が比較的良好いようです。

味緑のレシピ

薬味春菊



材料(作りやすい分量)

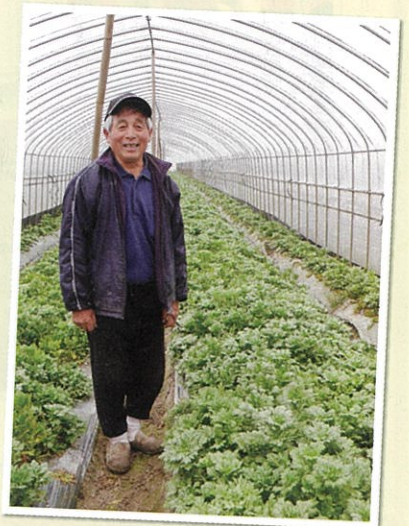
- 春菊……………1袋(150g)
- 白ネギ……………1本
- 生姜……………2片(またはチューブタイプ適量)
- ごま……………適量
- 塩……………ひとつまみ
- 油……………大さじ2

作り方

- 1 春菊は小口切り、白ネギは粗みじん切り、生姜はみじん切りにする。
- 2 鍋に大さじ1の油と白ネギ、ごまと生姜を入れて火にかけ、まとまりになってきたら、大さじ1の油を足し春菊の半量を加え炒め合わせる。塩を入れ全体に馴染んだら残りの春菊を加え、混ぜ合わせて出来上がり。

使い方

ホカホカご飯に鍋物の薬味、納豆、豆腐、麺類、炒め物に「ちょい足し」しましょう～春菊がないときは大根葉やほうれん草などでも作れますよ♪



取材協力
北村多美夫さん



味緑の筆者

姫野 昭祐 特産振興課 所属

JAグリーン近江の「TAC」として地域の担い手農家(大規模農家・後継者)のお手伝いをしている32歳A型、2児の父として子育ても奮闘中のヒメノです。昨年、野菜ソムリエの資格を取得し、こちらのコーナーで地元の旬野菜素材やレシピなどを紹介していきたいと思っております。ブログ「ヒメノ情報!」でも様々な情報を発信していますので、ぜひご覧いただくと幸いです。

※TACとは、全国各地のJAとJA全農が組織する農業コーディネーターチームのことです。全国では約1,500人のTACが数万人の農業経営者を日々訪問し、情報提供や農業経営をはじめとしたあらゆる相談に耳を傾け、応えらるよう走り回っています。