



写真・文・調理
姫野 昭祐
 野菜ソムリエ Pro.
 特産課
 ファーマーズマーケット
 きてか〜な 店長

旬の味緑通信

今月の食材

シヨクヨウギク



ホームページから
 ご覧いただけます!
 バックナンバーも
 公開中!!

美味しい時期 9~11月 産地 近江八幡ほか 分類 キク科キク属

特徴

食用を目的とした菊です。苦味が少なく、酢の物やお浸しなどにして食べます。シャキシャキとした食感で香りがよいとされます。

栄養成分

食用菊にはビタミンE、カリウム、葉酸が比較的多く含まれています。香り成分にはリラックス効果があるとされます。



きてか〜なほか
 で買えます!



良いもの見分け方

形がきれいで花びらに張りがあり、みずみずしさを感じるものがよいとされます。

長持ちさせるには

乾燥しないようにポリ袋に入れたり、湿らせたキッチンペーパーで包むなどして冷蔵庫の野菜室で保存。食用菊は日持ちしないので早めに使いきりましょう。
 冷凍する場合は、花びらを軽くゆでてしっかり水気を切り、小分けに保存用袋に入れて冷凍庫へ入れます。

食べ方

花びらをお浸しや和え物、酢の物などにするのが一般的な食べ方です。

下ごしらえ

- 《1》花びらを摘んで水で洗います。
 - 《2》酢を湯2リットル当たり大さじ2くらい入れたお湯でさっとゆでたら、ザルにあげて冷水につけ、キッチンペーパー等でしっかりと水気を絞ります。
- ※ゆですぎるとシャキシャキ感がなくなるのでご注意ください。
 ※天ぷらにする場合は水洗いして、ガクをつけたまま衣をつけて揚げます。



下ごしらえ《1》 下ごしらえ《2》 下ごしらえ《3》

味緑のレシピ

下ごしらえ後の2品

★小松菜と食用菊のゴマ和え

■ 材料 (2人分)

食用菊 10個、小松菜 3株、★すりゴマ(白) 大さじ1
 ★砂糖 大さじ1、★しょうゆ 小さじ1/2

■ 作り方

- 1 上記下ごしらえの手順《1》《2》をします。
- 2 小松菜は5cmくらいの長さに切りそろえ、熱した鍋に塩少々を入れて根元の方を先に(30秒後)次に葉の方も加え茹でる。
- 3 ★の調味料を合わせておき、小松菜を加えてあえる。
- 4 ③に食用菊を軽くあえたら、できあがり。

★菊おにぎり

■ 材料 (2個分)

ごはん 1膳分、下ごしらえ済の食用菊 正味20g
 ☆砂糖 小さじ1、☆酢 小さじ1、☆塩 ひとつまみ、のり 2枚

■ 作り方

- 1 上記下ごしらえの手順《1》《2》をします。
- 2 ①と☆の調味料を混ぜ合わせます。
- 3 ごはんに②を汁ごと入れ、菊をほぐすように混ぜて2等分します。
- 4 おにぎりにしてのりを巻いてできあがり。

