

# 旬の食材 1月『春菊』

## 特徴

春菊はいくつか品種があり、地方によっても特徴があります。例えば、関東は株が上に向かって伸びるもの、関西は株が横に張るものが多くあります。葉が広く切れ込みが浅い品種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があるといわれています。主な料理としては、鍋料理、茹でて和え物やおひたし、炒め物、天ぷらなどの揚げものなどがあります。



## 効果

### カロテン

- ・抗酸化作用の働き  
→がんなどの予防に効果があるといわれている
- \*カロテンは、体内で**ビタミンA**に変わる
  - ・皮膚や粘膜の保護
  - ・免疫力を高める働き

### カルシウム

- ・骨や歯の材料となり、骨粗鬆症の予防
- ・イライラの抑制

## 保存方法

濡れた新聞紙などで包んでビニール袋に入れて冷蔵庫に入れておきましょう。寝かせておくと上に伸びようとするため茎が曲がりやすくなり、またはそれが出来ない為に傷みも早くなるため、立てておくと長持ちします。冷凍保存する場合は、さっと固めに下茹でし、水気をよく切って、ラップに包み冷凍します。しかし、味が落ちることがあるのでできるだけ早めに食べましょう。

## 選び方

- 色が濃く鮮やかなもの
- 葉先までシャキッと元気なもの
- 茎が太すぎないもの
- 茎の下のほうにも葉が付いているもの