

シュンギクのプロフィール

【分類】キク科

【原産地】地中海沿岸

【おいしい時期(旬)】冬(10～3月ころ)

【主な栄養成分】  
β-カロテン、食物繊維、  
カリウム、葉酸など

解説 KAORU

野菜ソムリエ上級プロ  
KAORUの  
シュンギク  
～個性ある香りが魅力～

ベジタブル  
ライフ

見分け方

葉や茎がピンと張っていて張りがある

葉が枯れて黄色味を帯びたものは避ける

葉が茎の下の方までたくさん付いている

やや細く短めの方が柔らかい

緑色が濃く鮮やか

葉の切れ込みが浅く幅が広い

苦味や香りが穏やか

深くシャープ特有の風味が強い

シュンギクの特徴

**β-カロテン**  
強い抗酸化作用があり、免疫カアップや風邪予防、がん予防にも効果的。体内でビタミンAに変換され、髪や肌の健康維持、視力維持に働く

**食物繊維**  
腸内環境を整えて、脂肪の吸収を抑制する作用が期待できる

**ミネラル類**  
カリウムが豊富で、むくみの改善、高血圧に効果が期待できる。筋肉のけいれん予防にも効果的

**ビタミン類**  
貧血予防に効果的な葉酸、止血作用のあるビタミンKを含有

**骨の強化と体の調整機能を維持!**  
カルシウムをはじめ、マグネシウム、リン、鉄分などのミネラルも豊富

**特有の香り**  
リモネンやα-ピネンなどが自律神経に作用し、リラックス効果が期待できる。食欲増進、胃の活性化や保護、せき止めなどの作用があるといわれている

↓ クロスワードのご応募や感想などはこちらまで! ↓

お手数ですが  
63円切手をお貼りください

0 3 6 0 1 0 3

平川市本町北柳田 23-8

JA津軽みらい  
広報係 行

ご住所 〒 -

ふりがな

お名前

年齢 性別 電話番号

男・女 ( ) -

皆さまからいただいたハガキは「読者の声」コーナーで紹介しています。掲載された場合、氏名などを載せても差し支えないか希望を取ります。どちらかに○印をつけてください。

氏名希望 ・ イニシャル希望

楽しみ方・食べ方のコツ

**ゆで方**  
おひたしやおえ物にする場合、塩を加えて熱湯で下ゆで

15秒

堅い根元を先に入れ、15秒ほどしてから葉を入れる

葉はさっと湯に通し、すくって冷水に取っ水気を切る

**サラダに……**  
葉が柔らかく鮮度が良いものを選ぶ。お茎から葉を摘み、葉の部分だけを使用。さっと熱湯を掛け、冷水にさらしてから使っても特有の香りが出て美味

**ソースとして……**  
ゆでた後ミキサーにかけピューレ状にして魚料理に!

サラダをはじめ、パスタやグラタンなど洋風料理にも

あくが少ないので下ゆでせずにおひたしや鍋物にそのまま使える

保存方法

風味が損なわれるため早めにお使い

**冷蔵保存**  
乾燥しないようぬれた新聞紙やペーパータオルで包み、保存袋などに入れて冷蔵庫へ

**冷凍保存**  
塩を入れた熱湯でさっと硬めに下ゆでし、すぐに冷水に落としてから水気をよく切る。小分けしてラップに包んで冷凍庫へ

**立てて保存**  
寝かせておくと茎が曲がりやすくなり傷みやすい

おえ物やおひたしなどは自然解凍のみ。汁などは凍ったまま調理OK