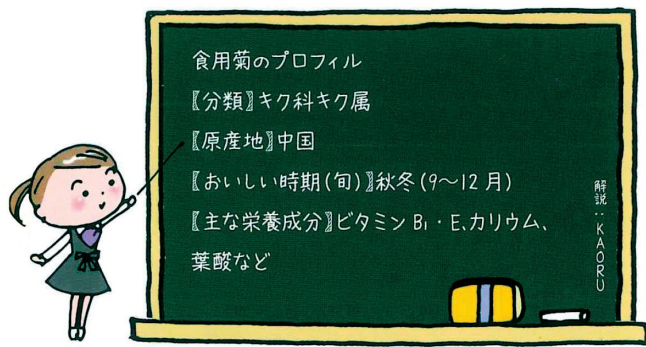




食用菊のいろいろ



小菊

黄色の小菊の主に飾りや添え物として利用。刺身のつまとして、彩りによく使われる。温室栽培で通年安定して供給される品種は「こまり」「秋月」「金錦」など。



阿房菊

鮮やかな黄色の中輪種の苦味がほとんどなく、甘味がある。柔らかく、香りも良い。酢の物やおひたしに最適。天ぷらなどにも利用可能。花びらをシート状にした干し菊(菊のり)も有名。



延命棠

紫色の大輪種のシャキシャキとした歯触りが特長。苦味は無く、風味が良い。山形の「もってのほか」「もって菊」、新潟の「かきのもと」「おもひのほか」など地域ごとに呼び名がある。



食用菊の力

ビタミンB₁
 代謝を高め、疲労回復を促す効果がある。目の疲れの緩和にも。



葉酸
 造血をサポートし、貧血予防。



花をお茶にして飲むのもおススメよ! 香り成分でリラックス効果。

ビタミンE
 α-トコフェロール
 活性酸素を除去し、強い抗酸化作用がある。老化予防、生活習慣病予防、免疫力向上、美肌などに。



カリウム
 血圧の上昇を抑える作用があり、高血圧予防に。利尿作用を促すため、むくみの解消に。



楽しみ方・食べ方のコツ

おひたし、あえ物、酢の物



花びらを抜くように取り、水で洗う。さっとゆで、冷水にさらし、しっかりと水気を絞って利用。ゆで過ぎ要注意! 食感や香りが損なわれる。

色鮮やかになるよ



ゆでるとき、お湯にお酢を少量入れるのがポイント。

天ぷら、刺身
 刺身にそのまま添える。



がクを付けたまま水に洗って水気をよく切り、木を付ける。

サラダ、カレー、パッチョ、お吸い物など

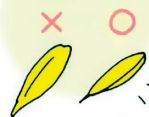
取った花びらを散らす。



見分け方

花びらが張りがあり、枯れやしおれない。

花びらが平らではなく、丸まって筒状になっている。



鮮度が良くシャキシャキとした食感!

色が鮮やかで美しくみずみずしい。



香りが良い。



保存方法

乾燥は大敵! 日持ちしない!



冷凍保存

花びらを軽くゆでて、しっかりと水気を切って冷凍する。



冷蔵保存

湿らせたキッチンペーパーやラップで包む。

冷蔵庫の野菜室へ。

少量ずつラップに包むか保存用袋に自然解凍して酢の物やあえ物、お吸い物などに。

↓ 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