

春菊の説明書 (性質：甘・辛・平 原産国 中国 (食用))

中葉春菊 ※サラダにおかない品種。
大葉サラダ春菊 ※サラダに適した品種もあります。

【主な薬膳効果】濃い緑色と、特有の香り成分に薬効があります。
精神・メンタルに良いハーブのような野菜です。
ストレスや肺に良いので、是非いま沢山食べていただきたいです！

1. 心の機能の安定。 2. 胃腸の働きを整える。
3. 咳を止め痰を除く。 4. 大小便の排出を促す。
5. 疲労回復 6. 美肌効果 7. 貧血予防 8. ガン予防

春菊の独特の香りは10種類の成分からなるもので、自律神経に作用し、胃腸の働きを良くして便秘や胃もたれを改善する効果があります。消化不良による口臭の改善にも使われます。また、皮膚や粘膜を丈夫にして視力低下をふせぐビタミンAが豊富に含まれています。ビタミンCも豊富なので、美肌作りに効果的です。

食用しているのは、アジア圏で、主に日本や中国などですが、漢方の世界では古くからその効能が尊ばれ、「食べる風邪薬」と珍重されてきました。中国では、冬から春にかけて、乾燥により肺に溜まった余分な熱が咳や痰を引き起こし、また時には精神的な不安や不眠に陥ったりすると考えられています。春菊は、これらさまざまな症状に効果を示す食材でもあります。

その他には、高血圧によるめまいにも一定の効果があるものとされるなど、非常に優秀な食材なのです。春菊のはたらきをより効率的に身体に取り入れるには、白菜、大根と一緒に調理して食べるのがよいと伝えられています。また、調理法の際は、あくの少ない野菜ですので、水にさらす時間やゆで時間は長すぎないようにしてください。

【オススメレシピ】

✿「春菊のナムル」：春菊 100g A (ごま油 小さじ2・鶏ガラスープの素 小さじ1/2・白いりごま)
鍋に湯を沸かし、塩を入れます。春菊を茎の方を入れて30秒、葉の方を入れて30秒茹でます。春菊を冷水につけて冷まし、水気を切ったら一口大に切ります。ボウルに(A)を混ぜ合わせます。2に3を加えて和えたら、皿に盛って完成です。
油と一緒にとることで、ベータカロテンの吸収率がUPします♪



✿「春菊の甘辛卵とじ」 春菊の卵とじは忙しい時の味方♪ 分量(2人分)春菊 1袋・卵 1玉・A (水 大さじ2・A醤油 大さじ1・みりん 大さじ1・砂糖 小さじ1)

春菊をざく切り。鍋にAを入れ、春菊を加えて火にかける。

茎を底の方に入れるようにすると、まんべんなく火が通りやすくなります。中火で全体がしんなりするまで煮る。溶き卵を全体にまわしかける。蓋をして中火で2~3分ほど蒸す。卵が好みの硬さになったら火から下ろす。とろとろの半熟状態が好きなら、溶き卵の2/3を加えて蒸し、最後に残りの1/3を加えると上手く半熟に仕上がります。汁ごと器によそって、できあがり！

