

旬の食材「春菊」

子どもの時には食べられなかったけれど、成長と共に食べられるようになったという方も多いのではないのでしょうか?敬遠される一番の要因はその独特な香りですが、実は食欲を増進させる作用があり、胃もたれの解消や消化を促進する効果があります。カロテン、ビタミン、ミネラルが豊富で、抵抗力をつける野菜としてこれからの時期にお勧めです。

春菊と舞茸のお酢のもの

さっぱりとお酢のもの。

【材料】4人分

春菊	1把	} A
舞茸	1/2パック	
食用菊	40g	
酢	大さじ1	
薄口醤油	小さじ1	
塩	少々	
砂糖	適宜	
だし汁	大さじ3	



1. 春菊は葉を摘み取り、洗ってザルに上げ水気を切る。
2. 舞茸は石づきを切り落として小房に分け、熱湯でさっと茹でてザルに上げる。粗熱が取れたら軽く絞る。食用菊は花びらをガクからはずし、お酢少々(記載外)を加えた湯で茹でて、水で晒してから水気を絞る。
3. Aを合わせ、春菊、舞茸、食用菊を和える。

春菊とイカの韓国風サラダ

生の春菊をサラダ仕立てで。

【材料】4人分

春菊	1把	} A
イカ(糸づくり)	200g	
韓国海苔	適宜	
醤油	大さじ1	
酢	大さじ1/2	
砂糖	小さじ1	
コチュジャン	小さじ1	
胡麻油	大さじ1	



1. 春菊は葉を摘み、食べやすい大きさに切る。Aを合わせてドレッシングを作る。
2. 器に1の春菊、イカ、食べやすい大きさにちぎった韓国海苔を合わせ、Aのドレッシングをかける。

※春菊の茎は炒め物やお味噌汁で美味しく召し上がれます。