

しゅんぎく

漢名：春菊
 英名：garlana
 chrysanthemum
 科名：キク科
 原産地：地中海沿岸



産地はここ!!



のこぎりのような切れ込みのある葉を持ちます。独特の香りが好まれ、冬から春にかけて、鍋物に欠かせない緑黄色野菜です。

しゅんぎくとネギの韓国風サラダ

材料 (4人分)

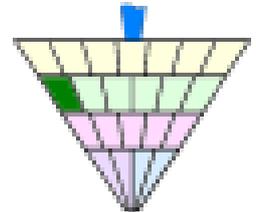
- しゅんぎく・・・2束
- 白ねぎ・・・1/2本
- A {
 - コチュジャン・・・小さじ2
 - 酢・・・大さじ2
 - ごま油・・・小さじ1
 - 濃口しょうゆ・・・小さじ1
- いりごま・・・大さじ1



エネルギー	47kcal	カルシウム	82mg
たんぱく質	1.7g	食物繊維	0.8g
脂質	3.6g	食塩相当量	1.4g

作り方

- 1 しゅんぎくは葉をつみ、茎はせん切りにする。
- 2 白ねぎは、白髪ねぎにし、冷水にさらしてシャキッとさせ、ザルにあげて水気をきる。
- 3 ボウルにAを入れてまぜ、①を加えて和える。
- 4 ③を器に盛り、②をのせ、ごまを散らす。



しゅんぎくの軸と糸こんにゃくのきんぴら



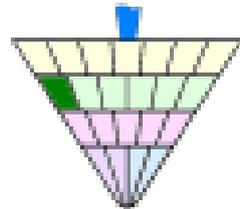
軸まで使って
とてもエコだよ!!

材料 (4人分)

- しゅんぎくの軸・・・100g
- 糸こんにゃく・・・1袋
- にんじん・・・1/2本
- A {
 - だし汁・・・大さじ2
 - みりん・・・小さじ4
 - 濃口しょうゆ・・・小さじ4
- 七味とうがらし・・・少々
- 油・・・小さじ2

作り方

- 1 しゅんぎくの軸は4cmの長さの斜め切りにする。
- 2 糸こんにゃくは、5~6cmの長さに切り、さっと茹で水気をきる。
- 3 にんじんは4cmの長さのせん切りにする。
- 4 鍋を温め、油をしき、②を炒め、油となじんだら①③を加えて炒める。
- 5 ④にAを加え、煮汁がほとんどなくなるまで煮る。
- 6 器に盛り、好みで七味とうがらしをふる。



しゅんぎくと豚バラの和風チヂミ

材料 (4人分)

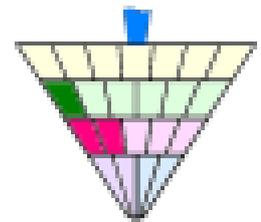
しゅんぎく・・・2束
 豚もも薄切り・・・6枚(120g)
 卵・・・1個
 薄力粉・・・200g
 だし汁・・・100cc
 ごま油・・・小さじ2
 ポン酢・・・20cc



エネルギー	304kcal	カルシウム	49mg
たんぱく質	13.1g	食物繊維	2.0g
脂質	9.2g	食塩相当量	1.0g

作り方

- 1 しゅんぎくは3cmの長さのざく切りにする。
- 2 豚もも薄切り肉は2cmの長さに切る。
- 3 卵、薄力粉は泡だて器でよく溶き、①②を加え、まぜる。
- 4 フライパンを温め、ごま油をしき、③を流し入れ均一に広げ、中火で両面をこんがり焼く。
- 5 器に盛り、ポン酢をつけていただく。



しゅんぎくとちりめんのませご飯



エネルギー	263kcal	カルシウム	38mg
たんぱく質	5.9g	食物繊維	0.8g
脂質	1.2g	食塩相当量	0.2g

材料 (4人分)

米・・・2合(300g)
 水・・・450g
 しゅんぎく・・・1/2束
 ちりめんじゃこ・・・大さじ2
 ごま・・・小さじ1

作り方

- 1 米は洗い、ザルにあげ水気をきる。
- 2 ①を釜に入れ、30分ほど水に浸し、炊く。
- 3 ちりめんじゃこは熱湯をかけ、やわらかくする。
- 4 しゅんぎくは5mmの長さに切り、熱湯をかけてしんなりさせ、水気をきる。
- 5 温かいご飯に③④を加え、ご飯をつぶさないようにまぜる。
- 6 器に盛り、ごまを散らす。

