



「春菊」のプロフィール

- [1] 分類名 : キク科 キク属
- [2] 学名 : *Chrysanthemum Coronarium L.a*
- [3] 和名 : シュンギク
- [4] 外国語表記 : (英) garland chrysanthemum (仏) (独) japanisches Blattgemuse (伊) crisantemo coronate (中) トオンハオ
- [5] 原産地・伝播 : 原産地は地中海沿岸です。ヨーロッパではもっぱら鑑賞用として栽培され、アジアに伝播する過程で野菜として作られるようになりました。現在、食用としているのは、日本、中国、インド、東南アジアなどです。
- [6] 日本への伝来 : 室町時代に渡来しました。葉が菊の葉に似ており、香りも高い野菜であることから、江戸時代の『和漢三才図会』には、春に花が咲き、菊に似るがゆえ、「春菊」という名であり、「高麗菊」ともいうと記されています。多くの地方名があり、高麗菊のほか、「琉球菊」、「ローマ菊」などもよばれていました。このことから、朝鮮半島や沖縄から入ってきたのではないかとわれています。現在、関西では「菊菜」と呼ばれています。最近では、くせのないサラダ用の春菊も出回っています。
- [7] 栄養学的特徴 : カロテンの含有量はほうれん草よりも多いです。ビタミンB2、Cのほか、カルシウム、鉄、カリウム、マグネシウムなどの無機質を豊富に含みます。栄養豊かな緑黄色野菜です。
- [8] 主な用途 : すき焼き、寄せ鍋など鍋ものには欠かせない野菜です。ゆでてごまあえ、白あえ、おひたしのほか、汁の実、精進揚げ、さっと煮などに使われます。
- [9] 選び方 : 葉が青々として茎が細く、根に近い所から葉がたくさん出ているのが良質のもので、黄ばんだ葉がまじっていたり、茎が伸びすぎているものは避けましょう。
- [10] 保存法 : 葉に水分を含ませるとシャキッと保存できます。冷水で手早く洗ってポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室に根元を下にして立てかけて保存しましょう。湿らせた紙で包んでからポリ袋に入れてもよいです。サッとゆでて小分けにし、冷凍することもできます。春菊のビタミンCは100g中約20mgもあるが、夏の常温下に1日おくとわずか4mgになってしまうというデータがあります。また、畑に生えている状態、つまり茎が下、葉が上で保存するのがベストで、茎を上にし、葉を下にすると、不自然な状態のため春菊のエネルギー消費が激しく、葉が早く黄変してしまうという報告もあります。低温の野菜室に立てかけて保存するのはこのような理由によります。



「春菊」の種類

葉の大きさにより、大葉(おおば)、中葉(ちゅうば)、小葉(こば)に大別されます。中国、九州では大葉が、関東と関西では中葉が出まわっています。小葉は香りは高いが、効率よい収穫が望めないため、現在はほとんど作られていません。

大葉(おおば)

大葉



葉に切れ込みが少なく、丸みを帯びた形をしています。肉厚でやわらかく香りがよいです。主に中国、九州で栽培され、ふぐちりなどに使われます。

中葉(ちゅうば)

株立ち中葉



株張り中葉



葉の切れ込みが深く、葉に厚みがあって香りが強いです。成育状態によって株立ち型と株張り型の2つに分かれます。株立ち型は、茎が立って枝分かれしたものを次々と摘み取るタイプです。主に千葉を中心とする関東で栽培されます。株張り型は、茎が立たずに株が横に張ったように育つもので、収穫する時は株ごと抜き取ります。主に関西で栽培されています。

写真提供! 野菜供給安定基金]