

「きく菜」の特ちょう



旬（しゅん）は秋から冬

きく
菊の花の葉に
似ているよ

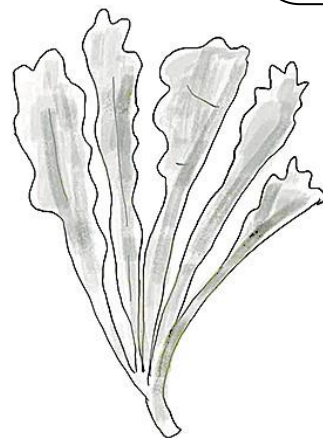


◆「きく菜」の栄養

きく菜には、寒くなると必要な栄養素がたくさんふくまれている緑黄色野菜のひとつです

- β カロテン：ビタミンAに変化して皮膚や粘膜を強くして、風邪を予防できる
 - ビタミンC：皮膚を強くしたり免疫力を高める
 - カルシウム：骨や歯を強くする
 - 鉄分：貧血を予防する
- 体の成長にとっても大切

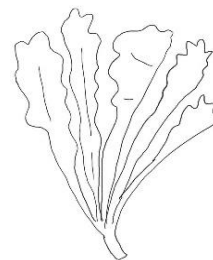
そのほかビタミンやミネラル、食物せんいも多いです！



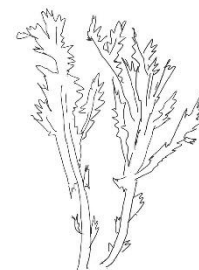
◆「きく菜」は、昔から大阪で作られていて全国に自慢できる「なにわ特産品」のひとつで、生産量は全国で1～2位と多いです。
おもな産地は堺市、岸和田市、貝塚市です

◆関西と関東のしゅんぎくはちがう？

「きく菜」は「しゅんぎく」のなかまで、地域で呼び方や葉のようすがちがいます



関西では、葉を食べる菊なので「きく菜」といわれます
葉の形が菊の葉に似ている
茎が立たないで葉が広がっている



関東では、春に花の咲く菊なので「春菊」といわれます
葉に厚みがあり、切れ込みが深い
茎がしっかり立っている



◆「きく菜」にぴったりの料理は・・・

大阪のきく菜はあくが少なく、クセも少ないのですき焼きなどの鍋料理や汁物、おひたしや炒めもののほか、サラダなどの生食でもおいしいです。
他の野菜と一緒に使うと、食べやすくておいしいよ！