



寒さも少しずつ厳しくなり、本格的な冬の訪れを感じられる頃となりました。冬に旬を迎える野菜の1つに春菊があります。とても香りが強い野菜で好き嫌いが分かりますが、どんな栄養があるのでしょうか。

春菊にはどんな栄養がある？

- β-カロテン
- カルシウム
- カリウム
- ビタミンC



春菊は緑黄色野菜で多くのカロテンを含み、強い抗酸化作用があります。またβ-カロテンは視力を維持する栄養素としても注目されています。意外なことに春菊にはカルシウムも多く含まれ、加熱をしてもその含有量はほとんど変わりません。そしてビタミンやミネラルなどを豊富に含み、とても栄養価の高い野菜です♪



美味しい春菊を選ぶポイント

色が鮮やかな緑色のもの！葉先が黄色くなっていないものを選びましょう。

茎は太いものよりも細めのものを選びましょう。葉がやわらかく美味しいです。

葉が広くギザギザが浅いものの方が苦味や香りが弱く、お子様にもオススメ♪

12月の行事食「年越しそば」

大晦日に年越しそばを食べることは、日本の文化であり風習となっています。なぜそばを食べるのでしょうか。それは年越しそばにはある意味が込められているからです。

年越しそばに込められた意味

🍜 長生きできるように 🍜

そばは長く伸ばして細く切って作る食べ物なので「細く長く」ということから「健康長寿」の縁起をかついで食べるようになったのが起源であるという説が一般的です。



🍜 今年の不運を切り捨てる 🍜

そばは切れやすいため、今年の苦労や不運を綺麗に切り捨て新しい年を迎えられるようになると言われてしています。

今月のレシピ (レシピは裏面をご覧ください)

春菊を使った郷土料理
岩国寿司—山口県



1人あたり
424 kcal
塩分1.5g

春菊嫌いさんにも！
春菊のツナマヨ和え



1人あたり
81 kcal
塩分0.9g



今月のレシピ

春菊を美味しく
食べましょう♪



春菊を使った郷土料理

山口県の **岩国寿司**



穴子の蒲焼きを
入れることもある
ようです♪



1人分の栄養価
424 kcal 塩分1.5g

材料 (4人分)

◆酢飯

ごはん 2合分
A { 酢 大さじ2
砂糖 大さじ1
食塩 少々

◆錦糸卵

卵 3個
B { 砂糖 大さじ1
食塩 少々
油 小さじ1

◆春菊 1/2束

◆椎茸煮

干し椎茸 3個
C { 戻し汁 大さじ2
醤油 大さじ1/2
砂糖 大さじ1/2

◆れんこん煮

れんこん 3cm分
水 1カップ
D { 昆布 2cm分
砂糖 小さじ1
酢 大さじ1
食塩 少々

◆でんぶ 大さじ1

作り方

<下準備>

- ・ごはんに **A** を混ぜ酢飯を作る
 - ・卵と **B** を混ぜ薄焼きにし、細く切る
 - ・春菊は茹でて2 cmに切る
 - ・干し椎茸を戻して薄切りにし、**C** で煮る
 - ・れんこんは薄切りにし酢水(分量外)に浸けて、**D** で煮る
- ⑤型にラップを広げ、1/3量の酢飯を平らに広げ、具材の1/3量を敷き詰める。これを3回繰り返す。最後にでんぶをのせる。

春菊嫌いさんも食べやすい

春菊のツナマヨ和え



1人分の栄養価
81 kcal 塩分0.9g

材料 (2人分)

春菊 1/2袋
ツナ缶 1/2缶
E { すりごま 大さじ1
めんつゆ 大さじ1/2
マヨネーズ 大さじ1/2
ごま油 小さじ1
食塩 少々

作り方

- ①春菊はさつと茹でて3~4 cm幅に切る。
- ②ボウルに春菊と**E**を全て入れて和える。