

食を楽しむ、考える。

vol. 66

きくなはアクが少ないので下ゆでの必要がなく、葉先はサラダなど生でも食べられます。ぬらした新聞紙に包んでビニール袋に入れ、冷蔵庫に立てた状態で保存し、1～2日で使い切りましょう。

きくなとかきの雑炊

きくなの香りが食欲をそそる、夜食にもおすすめの雑炊です。

《材料》(2人分)

236	滋賀のきくな	140g
17	大根	50g
393	冷凍かき	220g
	ご飯	200g
	だし汁	600ml
1093	うすくちしょうゆ	小さじ2

《作り方》

- 1 きくなは粗みじんに切り、大根は短冊に切る。かきは塩水でさっと洗い、水気をふき取る。ご飯はざるに入れてさっと洗い、水気をきる。
- 2 鍋にだし汁と大根を入れて火にかけ、やわらかくなるまで煮る。ご飯を加えてひと煮立ちさせる。かきを入れて醤油で調味し、きくなを加えて蓋をして火を止める。1～2分蒸らした後、器に盛る。

236 毎週企画

滋賀県

滋賀のきくな
(春菊)

140g前後



葉先の枯れ・多少の土、砂の付着あり

本体 **198**円
(税込 214円)

きくな

胃腸の働きを良くし、食欲を増進させてくれる緑黄色野菜の「きくな」

きくなに含まれるβ-カロテンは100gあたり4500μgとほうれん草より多く、皮膚や粘膜、眼の健康維持や免疫力を高める働きがあります。老化を予防するビタミンEや高血圧を予防するカリウム、骨の健康に欠かせないカルシウムさらに鉄や葉酸、食物繊維なども含まれ、生活習慣病の予防に役立ちます。独特の香りはα-ピネンやベリルアルデヒド等10種類の香り成分によるもので、胃腸の働きを促進し、胃もたれの改善や食欲増進の働きがあります。薬膳では気の巡りをよくするとされ「食べる風邪薬」とも呼ばれています。



滋賀県管理栄養士会
管理栄養士
齊田 充子さん

滋賀県を中心に開業医や
デイサービスでの栄養指
導、民間企業の食生活改
善事業にあたっています。