

シュンギク 春菊

キク科

参考文献

日本ソムリエ協会編 (2014), 野菜と果実の品目ガイド 野菜ソムリエEDITION 株式会社
近藤卓志編 (2003), 野菜のソムリエ 日本ベジタブル&フルーツマイスター協会 他

○多摩青果の主な入荷情報

	色の基準											
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
産地												
青森												
岩手												
福島												
茨城												
群馬												
埼玉												
千葉												

葉の大きさや切れ込み具合によって「大葉種」「中葉種」「子葉種」の3つの種類に大別される。現在の主流は中葉種。

中葉種

葉の切れ込みは中くらいで、香りが強い。

品種により、主枝が伸長し分枝する「株立型」と

主枝が伸長せず側枝が出る「株張型」がある。

株立型は本葉が10枚くらいになったら

下の葉を3~4枚程残して中心の茎を摘み取る

「摘み取り収穫」を行う。(関東に多い)

株張型は株ごと抜き取る「抜き取り収穫」を行う。(関西に多い)



「株立型」

○月別情報・産地情報

11~2月：茨城・群馬・千葉の関東産がピークを迎える。

鍋などの需要も高く入荷量が多い。

3~5月：関東産の入荷ピークが過ぎ、入荷量が落ち着く。

6~11月：関東産に加え、岩手・福島の露地物が入荷。

岩手：昼夜の気温差が大きく、葉がシャキッと締まっている。

6~11月に旬を迎える。

福島：夏期は露地栽培、冬期はハウス栽培とトンネル栽培で

通年入荷している。9~2月に旬を迎える。

茨城：温暖な気候と水はけの良い、豊かな土壌で栽培され

通年入荷している。主な産地はJAなめがたしおさい。

11~2月に旬を迎える。

群馬：県中部から東部の平坦地を中心に、露地物やハウス物

が栽培されている。11~1月に旬を迎える。

千葉：概ねハウス栽培だが、9~10月は露地栽培を行う。

通年入荷している。主な産地はJAちばみどり。

12~3月に旬を迎える。

大葉種

葉の切れ込みが浅く

葉に厚みがある。

香りは弱い。

(主に西日本で出回る)

小葉種

葉の切れ込みが深く

香りは強い。

収量が少ないため、現在は

ほとんど生産されていない。

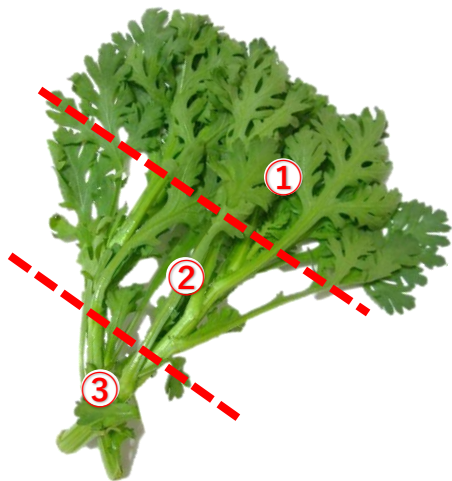
シュンギク
春菊

キク科

○春菊の保存方法

保存	生	濡らした紙やキッチンペーパーで包み ポリ袋に入れて冷蔵庫野菜室で立てて保存
	冷凍	食べやすい大きさに切り フリーザーバッグに入れて保存

○春菊の選び方



適した料理：

やわらかい葉先は(①)はサラダ
など生で食べることができる。
根元近くの葉(②・③)は
えぐみが強いので、茹でて和え物
などにすると良い。

①葉

葉の緑が濃く
みずみずしいもの。
ツヤがあり、香りが
強いものが新鮮。

②茎

茎に触れると折れそうな
やわらかさがあるものが
良い。
太すぎないものが良品。

③切り口

切り口の断面が
みずみずしいもの。
根がついたものは
日持ちが良い。

○調理のポイント

煮たり茹でたりする際は、加熱しすぎないほうが香りが
逃げにくい。茹でた後は、氷水で冷やすことで鮮やかな緑色を
保つことができる。
冬から春にかけて栽培されたものはやわらかく香りも高いので
葉先を手でちぎって生のまま食べるのがおすすめ。
独特な香りが苦手な人は、クルミ、ゴマ、ピーナッツなど
コクがある和え衣にあわせると食べやすい。

○ヨーロッパでは食用ではない？



(写真A Cより)

きくな こうらいぎく むじんそう
菊菜、高麗菊、無尽草など様々な別名を持つ。
春になると、上記の画像のような黄色い花が咲くことから
ももとは観賞用であった。
その後、中国で食用に改良され、日本や韓国など東アジア諸国
でも食用として親しまれる野菜となった。
ヨーロッパでは茎の香りを食用として好まず、観賞用となっ
ているが、最近ではパスタや肉料理のつけ合わせやトッピング
などに利用する使い方も増えてきている。