



# ちょっと勉強室

159

平成22年11月

## 今回のテーマは 春 菊



### (1) 基礎知識




冬の鍋物に欠かせない緑黄色野菜といえば、春菊ではないでしょうか。キク科キク属に分類され、原産地は地中海沿岸で、ヨーロッパ原産のハナゾノシュンギクが東アジアで野菜として改良されたものと考えられています。日本には室町時代に中国を経て渡来し、西日本を中心に栽培されてきました。きく特有の香りが好まれ、東南アジア諸国では広く食用とされていますが、この香りが食用として好まないヨーロッパでは黄色や白の花が好まれ、もっぱら観賞用として育てられています。

「春に花を開き、菊に似るが故」と江戸時代の辞典『和漢三才図会』に記されており、「春菊」と名付けられた所以といわれます。中国や日本で特に消費量が多く、呼び名も様々で、関西では菊菜と呼ばれますが、他にシンギク、サツマギク、リュウキュウギク、ローマギク、オランダギク、コウライギク、ツマジロ、フダンギクなどがあります。無尽草、不断菊という名前は、いくら摘み取っても次々に芽が出てくるから付いたといわれます。

ハウス栽培によって一年中出回っていますが、露地栽培される10月から2月がおいしい時期です。アクが少ないので、葉の柔らかい新鮮なものは生でサラダなどにして食べられます。

### (2) 種類

春菊は野菜の中では栽培暦が比較的新しく、品種があまり分化されていません。葉の大きさと切れ込み方によって、大葉・中葉・小葉の三つの型に分けられ、現在は中葉種が主流となっています。

 大葉種	色が比較的薄く香りが良い。葉のふちの切れ込みが浅く葉の形は丸く肉厚。味にクセが無く柔らかい。九州や中国・四国地方で栽培。ふぐ料理に欠かせない。	 中葉種	株立ち型	茎が立ち上がって分枝する。ふちの切れ込みが深く、香りが強い。伸長した茎葉を順次摘み取り、出荷する。関東に多く、千葉県が一大産地。
 小葉種	葉の切れ込みは深く、香りが強いものの、収量が少なくとうが立ちやすいためあまり栽培されていない。	香りは強い。葉の切れ込みは大葉種と小葉種の間。さらに株の形で分けられる。	株張り型	茎があまり伸びず、株ごと抜き取り流通出荷する。関西に多い。葉の切れ込みが株立ち型よりは浅めで丸みを帯びている。

### (3) 栄養価

冬の代表的な緑黄色野菜の一つである春菊は、β-カロテンが多く含まれ、その含有量はほうれん草よりも多いです。カルシウム、鉄、葉酸も多く含まれます。

独特の香りは、α-ピネンやベンズアルデヒド、リモネンなどの精油成分で、自律神経に作用し、胃腸の働きを活発にする働きがあります。内臓の働きが低下したために起こる肌荒れにも有効で、せきや痰を鎮める効果もあるとされます。漢方では食欲増進や健胃に用いられます。近年、春菊に含まれるイソクロロゲン酸誘導体は強い抗酸化作用を持つことが報告され、今後の研究に期待が持たれています。

また、食用だけではなく、陰干しにして入浴剤としても利用でき、肩凝りや神経痛に効果があるとされています。