

12月13日（火）

きょうは、「いかと^{しゅんぎく}春菊のかき揚げ」の“^{しゅんぎく}春菊”についてのお話をします。

“^{しゅんぎく}春菊”の旬は、11月～3月のちょうど^{いまごろ}今頃の時期で、おもに千葉県や^{おおさかふ}大阪府で作られています。一年中手に入りますが、^{くき}茎や葉がやわらかく、^{かお}香りがとても良いのは秋から冬にかけてです。^{えいよう}栄養は、ほうれん草や^{こまつな}小松菜よりも^{べーた}βカロテンがたっぷりで、この^{えいよう}栄養は、体の中でビタミンAに変わって、カゼなどの病気に対する^{ていこうりよく}抵抗力を高めます。そのため“^{しゅんぎく}春菊”は「食べるカゼ薬」とも言われます。

少しクセがあって食べづらいかもしれませんが、^{えいよう}栄養たっぷりで病気の^{よぼう}予防になりますので、ぜひ残さずに食べましょう。