

12月14日（火）

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

“<sup>しゅんぎく</sup>春菊”の旬は、11月～3月のちょうど<sup>いまごろ</sup>今頃の時期で、おもに千葉県や大阪府で作られています。一年中手に入りますが、<sup>くき</sup>茎や葉がやわらかく、<sup>かお</sup>香りがとても良いのは秋から冬にかけてです。<sup>えいよう</sup>栄養は、ほうれん草や<sup>こまつな</sup>小松菜をしのぐほどの<sup>べーた</sup>βカロテンがたっぷりで、この<sup>えいよう</sup>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<sup>ていこうりよく</sup>抵抗力を高めるため、“<sup>しゅんぎく</sup>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、<sup>えいよう</sup>栄養たっぷりで病気の<sup>よぼう</sup>予防になりますので、ぜひ残さずに食べましょう。