

# 晩秋が旬の食べ物～食用菊～

スポーツ栄養学科通信 Vol.111

## はじめに

みなさん、こんにちは！秋も終わりに近づき寒さも増しつつありますが、この時期に花を咲かせる植物があります。それは「キク」です。観賞用の花として有名なキクですが、今回は、大学の職員さんから「食用菊」を頂いたので、それについて紹介したいと思います。

## キク（学名：*Chrysanthemum morifolium*）

キク科キク属の多年草植物で、奈良時代に中国より伝わったとされる外来植物です。古くから鑑賞用だけでなく食用としても利用されてきたキクですが、皇室や公家、武家の家紋として広く使われるなど日本の象徴的な花としての側面もあります。

## 食用菊

日本では、殺菌効果があることから刺身の隣に黄色い小菊が添えられているのをよく見かけますが、青森県産の「阿房宮（黄色で大輪）」や山形県産の「もってのほか（紫色で中輪）」など様々な品種があります。一般的な調理方法としては沸騰させたお湯に適量の酢を入れ、食感を残すためさっと茹で、冷水にくぐらせます。そして、おひたし、和え物、酢の物として食すようです。

## 栄養成分

野菜には珍しく抗酸化作用のあるビタミンEが比較的多く含まれています。他にも骨の健康維持に必要なビタミンKや脂肪燃焼効果があるとされるクロロゲン酸、代謝を助けるビタミンB1、B2やカリウム、カルシウム、リンなどのミネラル類も豊富に含まれています。

## 実際に食べた感想

頂いた食用菊は、右の写真の「もってのほか」です。紫色の食用菊は初めて見たため、驚きましたが色合いを楽しみながら上記の方法で調理し、そのまま食してみました。食感はシャキシャキしており、苦みやえぐみのようなものはなく、少し甘味があり食べやすかったです。ただ、同じキク科の春菊のような独特な風味がわずかにあり、人によっては好みが分かれるかもしれません。私は、春菊も好きなのでおいしくいただきました。

## 参考文献

吉田企世子（2016）.春夏秋冬旬の野菜の栄養事典.エクスナレッジ  
池上文雄,加藤光敏,河野博,三浦理代,山本譲治（2018）.からだのための食材大全.NHK出版



写真 食用菊「もってのほか」

[学科概要ページのリンク](#)

[バックナンバーのリンク](#)

担当者： 野口翔