



# キッチンだより No.36

いつもグリーンキッチンをご利用頂きまして  
ありがとうございます。

11月

## 春菊



春に黄色い花を咲かせて、葉の形が菊に似ていることから春菊と言われています。

春菊はカルシウムや鉄が豊富で、

貧血予防や骨粗鬆症予防に

効果があります。

また、春菊特有の香りは自律神経に作用し、

食欲増進につながります。

### 目利きのポイント

⇒葉先まで緑が鮮やかで、香りが強く、  
みずみずしいもの、茎が太すぎずに  
短いものを選びましょう。

**保存のポイント**⇒葉先を乾燥させないよう、湿らせた  
キッチンペーパーや新聞紙で包み、ビニール袋に入れて  
立てて野菜室で保存しましょう。

参考文献:

[https://oishi-kenko.com/articles/foodst  
uff\\_hakusai](https://oishi-kenko.com/articles/foodstuff_hakusai)

[https://www.kikkom  
an.co.jp/homecook/  
search/recipe/0000  
5510/index.html](https://www.kikkoman.co.jp/homecook/search/recipe/00005510/index.html)