

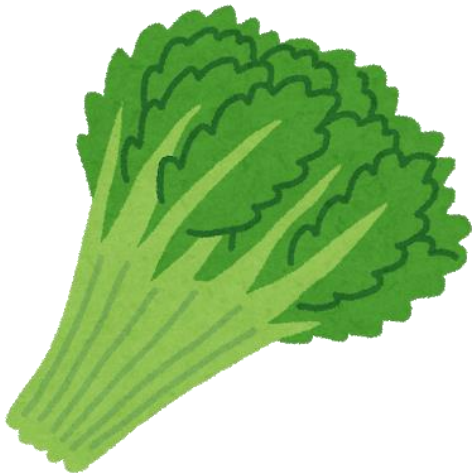


キッチンだより No.36

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呼ばれています。

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に、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)