

博多 春菊



香りがよくて、やわらかい「博多春菊」

旬 1月～12月、通年

生産地 堅粕(博多区)、日佐・三宅(南区)、田隈・入部・内野(早良区)、元岡(西区) 他

独特の香りや風味、食感が好まれ、鍋などの具材として人気の春菊。最近ではサラダなど生食の需要も高まっています。春菊はその名のとおり、キク科の野菜で、春に黄色い花を咲かせることから「春菊」と呼ばれるようになったとか。旬は11～3月頃、ちょうど鍋シーズンの冬に旬を迎えます。

福岡市で本格的に春菊が栽培され始めたのは昭和30年代で、現在は博多区、南区、早良区、西区などで栽培されています。JA福岡市管内では、若い生産者を中心に春菊部会が作られ、1年を通じて安定した出荷に取り組んでいます。

「博多春菊」は、有機質の肥料を積極的に使用することや、長年の品種選定によって、「茎しゅんぎく」と呼ばれるほど茎がやわらかく、苦味やえぐみが少ないのが特長

です。適度な香りを残しつつ、生で茎まで食べられるほどやわらかいので、サラダでも美味しくいただけます。また、お浸しやナムル、炒め物など、幅広く活用できる野菜です。

春菊は緑黄色野菜の一種で、抗酸化作用の強いβ-カロテンが豊富に含まれています。また、ビタミンCやビタミンB群に加え、鉄、カルシウム、マグネシウムなどのミネラルも豊富で栄養満点。また、春菊の独特の香りは、胃腸の調子を整える成分によるもので、食欲増進や消化促進の効果が期待できるとも言われています。

新鮮な春菊は鮮やかな緑色。購入後は湿らせた新聞紙に包んでポリ袋に入れ、野菜室で立てて保存しましょう。なるべく2～3日を目安にして、香りがあるうちに食べ切るのがおすすめです。

