

12月11日(木)

きくなは11月から3月が旬の野菜です。

関東では茎葉を15cm前後につみ取って出荷します。

関西では15～20cmになったものを株ごと切り取って出荷します。



しゅんぎくとも
いわれます

きくな

クイズ 9 次の中で、「きくな」を一番たくさん作っているのはどこでしょう？

一口メモ

①和歌山県

②奈良県

③大阪府

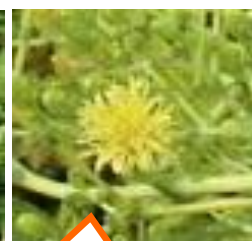
○「きくな」はその名前にあるように、「キク科」の植物です。花の形も菊の花によく似ています。以外にも、ごぼうやレタスも「キク科」の野菜です。見た目も味も異なるので不思議ですが、やはり花の形を見れば納得できますね。



きくなの花



ごぼうの花



レタスの花

○「きくな」は食欲をそそるさわやかな香りとシャキシャキとした食感、鮮やかな緑が好まれ、鍋料理の定番野菜です。緑黄色野菜の一つで、体内でビタミンAに変わるカロテンが、ほうれん草や小松菜よりも多く含まれています。皮ふや粘膜、目の健康を保つほか、かぜの予防にも効果的ですよ。

関西地方でよく出回る品種です。

関東地方でよく出回る品種です。関西でもよく見かけるようになってきました。



産地調べ

たまねぎ	北海道	さつまいも	徳島県	えのきたけ	長野県
しょうが	高知県	青ねぎ	徳島県	きくな	大阪府

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳キャップ □今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：③

きょうのこんだて

ぶたにくのしょうがやき
さつまいものみそしる
きくなとはくさいのごまあえ
ごはん
ぎゅうにゅう

あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう・ぶたにく・ うすあげ・あかみそ・しろみそ・ だしこんぶ・けずりぶし・
き	(おもにねつやちからのもとになる) ごはん・さとう・サラダあぶら・ さつまいも・いりごま(しろ)
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) たまねぎ・しょうが・にんじん・ もやし・あおねぎ・えのきたけ・ はくさい・きくな