

しゅんぎく



生産量全国6位

地方によって「菊菜」とも呼ばれ、鍋にはかかせない葉物野菜ですが、実は地中海沿岸が原産。最近ではイタリアンやフレンチにも使われ、油やたんぱく質と一緒に食べると吸収率が高まります。阪神間、神戸市、姫路市などで栽培面積が増え、生産量全国6位に。

β-カロテンが豊富で、葉酸、ビタミンE、鉄分も含まれます。独特の香りの成分は、消化を促進する効果があるといわれています。

出荷時期

通年

神戸市西区

神戸西



昭和40年頃から西区全体で栽培 鮮度の良さで高評価

伊川谷町、平野町を中心に、鮮度が要求される葉物野菜のしゅんぎくを、新鮮なまま市場や神戸市内の量販店、直売所に出荷。鮮度の良さと食味で評価を得ています。ほぼ周年種をまき、夏場を除いて一年間出荷されます。

昭和40年頃から伊川谷町で栽培を開始し、広がりました。連作が難しい品目ですが、土作り・栽培の工夫により、ビニールハウスでの栽培をメインに周年出荷している地区もあります。現在も生産者は、品質や収

量の向上に取り組んでいます。

軟弱部会のしゅんぎく生産者は49名で構成されており、栽培においては、土づくりに配慮し、化学肥料・化学合成農薬の削減に力をいれています。段ボールではなく、再使用可能なコンテナで出荷するなど、環境へやさしい取り組みが行われています。

JA兵庫六甲の生産者部会など多数の部会が、兵庫県認証食品に認証され、化学合成肥料や化学合成農薬の削減を図っています。



西宮市／尼崎市／伊丹市

阪神



住宅地に広がる緑の畑 栽培には細やかな努力

阪神間の葉物野菜は露地栽培が多く、住宅地の中に緑のじゅうたんのよう畑が広がります。しゅんぎくは葉物野菜の中でも、ほうれんそう・こまつなとともに主力3品目の一つとされています。品種は地域により異なりますが、「百万石」「さとにしぎ」「中大葉春菊」が選定され、どれも葉の色が濃く香りが良いものです。

年間5回転と高度に土地を利用し、一年を通して出荷されます。高温期はまばらに播くことで、密植によって軟弱な葉が伸びてしまうことを防ぎます。厳寒期に播種を行う場合は、地温確保のために通気性のあるカバーで覆う、べたがけを行うなど、細かな工夫がなされています。

阪神間では、排水性の良い土壌、温暖な気候、豊富な地下水に恵まれ、さらに生産者のたゆまぬ努力で、都市農業が発展してきました。



お問い合わせ先 JA 兵庫六甲 阪神営農総合センター TEL.072-773-5177

明石市／加古川市
／稲美町

東播



安全でおいしいしゅんぎくを 一年を通じて出荷

東播地区は瀬戸内海に面した温暖な気候条件で全耕地の90%が平坦地で豊かな土壌条件に恵まれていることから、しゅんぎく栽培は主に加古川市、稲美町において古くから行われています。

昭和50年代からハウス栽培が増加し、高品質のしゅんぎくを市場中心に周年で出荷し、品質は高い評価を得ています。

安全でおいしいしゅんぎくを提供するために、防虫ネットや太陽光消毒などを積極的に利用するなど栽培の工夫を重ねています。

一部のしゅんぎくは、ひょうご安心ブランドに認証されており、主に加古川市内の量販店で販売されています。

地元ではしゅんぎく入りのそばも作られています。



購入の問い合わせ JA 兵庫南 経済部 特産販売課 TEL.079-496-5787



鍋用だけでなく、おしゃやれな料理にも



牡蠣(かき)と春菊のオムレツ

材料/1個分

かき	6~8個(中粒)
春菊	1/2束
卵	3~4個
バター	15g
酒・しょうゆ	少々
サラダ油	
またはオリーブオイル	適量
白だし	150cc
水溶き片栗粉	大さじ1 1/2

- ① かきは水洗いし、酒としょうゆを振っておく。
- ② 軽く溶いた卵に刻んだ春菊を加え、軽く混ぜておく。
- ③ 薄味に仕上げた白だしを鍋に沸かし、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ フライパンで①をさっと炒め、バターを加え溶かし、②の卵液を加えてオムレツを作る。
- ⑤ オムレツにあつあつの③をかける。



春菊と白子のフラン 百合根のスープに浮かべて

材料/プリンカップ5ヶ分

【春菊と白子のフラン】

春菊	2束
タラの白子	100g
生クリーム	90g
魚のブイヨン	90g
玉子	2個
バター	少量

【百合根のポターージュ】

百合根	200g
ポワロー	20g
たまねぎ	20g
チキンブイヨン	500g
生クリーム	適量
牛乳	適量
バター	適量

【青寄せ】①ミキサーにザックリと刻んだ春菊を入れ、そこにひたひたに成るぐらいの水を加え攪拌し鍋に移し火に掛け沸騰寸前まで加熱し浮き上がった菊葉の緑素を網ですくい取り、目の細かい網かキッチンペーパーの上に置き水切りをして青寄せを作る。

【フラン生地】①ボウルでタラの白子をたっぷりの塩で白子を潰さないよう塩もみし、流水で洗いぬめりと汚れを取り除く。②①を沸騰したお湯でさっと霜降りして氷水に取り、残った筋や血の部分を掃除する。③白子を網で裏ごしし、ボウルで玉子、魚のブイヨン、生クリーム、青寄せと混ぜ合わせ塩・こしょうで味を調える。④もう一度シノア等で裏返し冷蔵庫で休ませる。⑤プリンカップの内側にたっぷりのバターを塗り、休ませた生地を流し込む。⑥コンベクションオーブンか蒸し器で、80℃~85℃の温度で約20分~30分蒸し上げる。⑦蒸し上がったら、温かいうちにスープボウルへフランをプリン型から抜く。⑧最後に百合根のポターージュスープをフランの回りに流し入れイクラ、百合根、ハーブ等で飾り仕上げる。

【百合根のスープ】①鍋にバターを入れスライスしたポワロー、たまねぎ、百合根をしんなりするまで焦がさない様注意しソテーしブイヨンを加え材料が柔らかく成るまで煮込む。②煮終わったらミキサーで攪拌しシノア等でこし、生クリーム、牛乳、塩・こしょうで味を調え百合根のポターージュスープを仕上げる。