冬の菊菜は「鍋」でもっと楽しめる

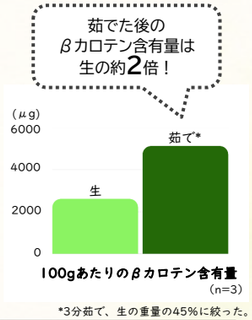
菊菜は独特の香りとほろ苦さがあり、定番の寄せ鍋やすき焼きだけでなく、さまざまな鍋料理に使えます。
本パンフレットでは、菊菜のおいしさを楽しめる5種類の鍋レシピを紹介します。

鍋料理は塩分の摂取量が多くなりがちですが、掲載したレシピは、だしや素材の持ち味を生かし、「減塩なのに満足」できる味わいを目指しました。
スープを飲み干しても、食塩相当量は1食当たり**2g未満**。さらに、きのこや香味野菜を含め、1食当たり**200g以上**の野菜をたっぷり使用しました。

菊菜をたっぷり楽しめる「さっと茹で」がおすすめ

鍋に使う菊菜は、さっと下茹でしておきましょう。
菊菜の食感や香りを生かせるだけでなく、料理の最後に加えることで、色鮮やかで風味よく仕上がります。

また、かさが減るため、たっぷり食べやすくなります。
たとえば菊菜に豊富に含まれるβカロテンは脂溶性で水に溶けにくく熱にも比較的強いため、短時間茹でても失われにくく、下茹ですることで効率よく摂ることができます。



*3分茹で、生の重量の45%に絞った。

βカロテンって？

βカロテンは、体内で必要に応じてビタミンAに変わる栄養成分です。皮膚や粘膜、目の健康を保つ働きがあり、しゅんぎくをはじめとする緑黄色野菜に多く含まれます。脂溶性のため、油脂を含む食品と一緒に食べると吸収されやすくなります。

βカロテン含有量	(μg/100g)		(μg/100g)
しそ	11000	モロヘイヤ	10000
パセリ	7400	にんじん	6900
しゅんぎく	4500	ほうれんそう	4200
とうみょう	4100	西洋かぼちゃ	2500

食品成分データベースより抜粋（成分ランキング・βカロテン／野菜・生）

出荷量全国１位を誇る 大阪の菊菜



関西では「しゅんぎく」を「菊菜（きくな）」と呼びます。

やわらかくクセの少ない大阪の菊菜は、鍋料理はもちろん、サラダなどの生食でもおいしく、様々な料理で楽しめます。

大阪では、消費地に近い立地を生かした都市農業が営まれ、軟弱野菜をはじめとする多様な農産物が栽培されています。その一つである菊菜は、令和元年度から全国第1位の出荷量を誇ります（農林水産省作況調査による）。

大阪で栽培される菊菜は主に「株張り型」の品種で、株ごと収穫し、葉がやわらかく、苦味やクセが少ないのが特徴です。出荷量が多いのは10月～5月頃ですが、高温で栽培が難しい夏も含め、年間を通じて店頭に並んでいます。

特に栽培が盛んな泉州地域では、堺市、岸和田市、貝塚市などを中心に大阪府の菊菜出荷量の約8割を栽培し、「泉州きくな」を出荷しています。

令和2年度からは大阪府と3JAが連携し、新たな食べ方の提案や販売イベント、飲食店でのオリジナルメニュー提供など、泉州きくなの魅力を発信する「泉州きくなプロジェクト」に取り組んでいます。



【泉州きくなプロジェクトPRキャラクター】

大阪の菊菜の魅力を広げる取組

おおさか環農水研では、菊菜の栄養成分の調査や一次加工品の品質向上に関する研究を行うとともに、新しい食べ方を提案しています。



イベントで配布した泉州きくな草餅



冷凍カット菊菜の試作

発行：おおさか環農水研　食品グループ

大阪産 菊菜がおいしい！ もっと使える鍋レシピ

出荷量 全国1位

減塩なのに満足。



- 「さっと茹で」で菊菜の風味や栄養を生かしました（βカロテン分析結果掲載）
- スープを飲み干しても食塩相当量は1食当たり「2g未満」

おおさか 環農水研 RIEAFO

健康的な食生活と減塩

日本人の塩分の過剰摂取は最も重要な栄養課題のひとつ！
「日本人の食事摂取基準（2025年版）」では、
食塩相当量の摂取減少を目指し、
1日当たり男性7.5g未満、女性6.5g未満、
高血圧予防のためには6.0g未満を推奨しています。

大阪府民の食塩摂取量 ▶ 1日当たり男性10.5g、女性8.7g
（平成29年大阪府民の健康・栄養状況）

国立循環器病研究センター（国循）が勧める
おいしく減塩するコツ

塩味に頼り過ぎない

キリッと塩が効いたもの
＝美味しいではないこと を意識しましょう。
酢やレモンの酸味、スパイスやハーブの香りを効かせた味付けをすると、素材の味がより生かされて、美味しい料理に。

量ることを習慣にしよう

目分量では味が決まらないだけでなく、
調味料などを多く使い過ぎてしまう原因に。
最初は面倒でも、習慣になれば意外にラク。ごく少量の調味料もしっかりした調理が簡単にできるようになります。

きのこや海藻をたっぷりとろう

体内の余分な塩分を排出するには、
カリウムをしっかりとることが大事。
食物繊維も塩分排出には有効なので、野菜や海藻はもちろん、うまみも豊富なきのこを積極的にメニューに取り入れて。

みそ汁やスープは1日1回まで

汁ものを毎食必ずとっているだけでも、塩分の取りすぎに。
みそ汁は野菜や海藻で具だくさんにして汁を少なめに。
ていねいにとっただし汁を使ってみその分量を減らす工夫を。

調味料の使い過ぎを防ぐ工夫を

塩分コントロールには調味料の計量が不可欠。
食卓から塩やしょうゆを外してみましょう。

「減塩するコツ」は、国循HPの『かるしお®ポイント』より転載。
https://www.ncvc.go.jp/karushio/salt-reduction/pop/

かるしおとは、国循が推奨する「塩をかるく使っておいしさを引き出す」減塩の新しい考え方です。

国循　かるしお

菊菜の新しいおいしさ、見つかる！

調理前の一工夫

菊菜の下準備



鍋にたっぷりの湯を沸かし、菊菜を入れて茎の食感が残る程度に茹でる。冷水にとって急冷し、水けをしっかり絞って5cm長さの食べやすい大きさに切る。

茎側から先に湯に入れると、火の通りが均一に。

ベースとなるだしの取り方



昆布だし［食塩相当量 0.2g］

鍋に水と昆布を入れて30分以上おき、弱めの中火にかける。沸騰直前で火を止め、昆布を引き上げる。

●作りやすい分量
水 1000ml、昆布 5cm角（2g）×2枚



野菜だし［食塩相当量 0.0g］

鍋に水と野菜くずを入れて火にかける。沸騰したら弱火にして色が出るまで煮込み、キッチンペーパーを敷いたザルで濾す。

●作りやすい分量
水 1000ml、野菜くず* 150g
*人参の皮・ヘタ、玉ねぎの皮、白菜・キャベツの芯や外葉、椎茸などきのこの軸、ネギの青い部分　など



かつおだし［食塩相当量 0.1g］

鍋で水を沸騰させ、火を止めてかつお節を加える。かつお節が浸るまで待って軽く混ぜ、2~3分おく。キッチンペーパーを敷いたザルで濾し、残っただし汁を絞る。

●作りやすい分量
水 1000ml、かつお節 15g



昆布だしで作る
ピリ辛火鍋

食塩相当量 1.2g

豆板醤とラー油で
本格的な味わいを楽しむ

材料	1人分	3人分
菊菜	1/3袋（50g）	1袋（150g）
豚バラ肉	100g	300g
白菜	1枚	3枚
えのきたけ	1/3袋	1袋
椎茸	2個	6個
昆布だし	300ml	900ml
生姜（すりおろしたもの）	大1	大3
にんにく（すりおろしたもの）	大1	大3
胡麻油	大1	大3
豆板醤	小1/2弱（2.5g）	小1・1/4（7.5g）
ラー油	適量	適量

作り方

①菊菜は「菊菜の下準備」のとおりさっと茹で、5cm長さに切る。豚肉、白菜は5cm幅に切る。えのきたけは石づきを落としてほぐす。椎茸は石づきを落として十字の切込みを入れる。

②鍋に胡麻油、豆板醤を入れて弱火でよく炒め、香りが出たら昆布だし、生姜、にんにくを加えて沸騰させる。

③豚肉、白菜を加え、火が通ったらえのきたけ、椎茸を入れる。

④菊菜を加え、お好みでラー油をかけて完成。



昆布だしで作る
カムジャタン鍋

食塩相当量 1.4g

キムチとコチュジャンで
旨辛い味わいを楽しむ

材料	1人分	3人分
菊菜	1/3袋（50g）	1袋（150g）
豚バラ肉	100g	300g
じゃがいも	大1個	大3個
白ねぎ	1/4本	3/4本
えのきたけ	1/3袋	1袋
白菜キムチ	15g	45g
昆布だし	300ml	900ml
コチュジャン	小2/3（4g）	小2（12g）
生姜（すりおろしたもの）	大1	大3
にんにく（すりおろしたもの）	大1	大3
胡麻油	大1	大3
すり胡麻	小2	大2
乾燥唐辛子（輪）	適量	適量

作り方

①菊菜は「菊菜の下準備」のとおりさっと茹で、5cm長さに切る。豚肉は5cm幅に切る。じゃがいもは皮をむいて6~8等分に切る。白ねぎは1cm厚さの斜め薄切りにする。

②鍋に胡麻油を熱し、豚肉、白菜キムチ、コチュジャン、生姜、にんにくを炒める。

③昆布だし、じゃがいも、白ねぎ、えのきたけ、すり胡麻、お好みで乾燥唐辛子を加えて煮込む。

④じゃがいもが柔らかくなったら菊菜を加え、完成。



野菜だしで作る
胡麻豆乳鍋

食塩相当量 1.4g

練り胡麻と味噌で
濃厚な味わいを楽しむ

材料	1人分	3人分
菊菜	1/3袋（50g）	1袋（150g）
鶏もも肉	100g	300g
豆腐	1/4丁	3/4丁
白菜	1枚	3枚
人参	1/4本	3/4本
えのきたけ	1/3袋	1袋
ぶなしめじ	1/3袋	1袋
練り胡麻	大3	大9
A 野菜だし	100ml	300ml
A 無調整豆乳	200ml	600ml
A 生姜（すりおろしたもの）	大1	大3
A にんにく（すりおろしたもの）	大1	大3
A みりん	小2	大2
A 味噌	大1/2強（10g）	大1・2/3（30g）

作り方

①菊菜は「菊菜の下準備」のとおりさっと茹で、5cm長さに切る。鶏肉は3cm角に切る。豆腐は2cm幅、白菜は5cm幅に切り、人参は1cm厚さのいちょう切りにする。えのきたけ、ぶなしめじは石づきを落としてほぐす。

②鍋にAを入れて火にかけ、煮立ったら豆乳が分離しないよう火を弱め、鶏肉、白菜、人参を加えて煮る。

③火が通ったら練り胡麻、豆腐、えのきたけ、ぶなしめじを加えさっと煮る。

④菊菜を加え、完成。



かつおだしで作る
ポトフ鍋

食塩相当量 1.2g

たっぷり野菜で
奥深い味わいを楽しむ

材料	1人分	3人分
菊菜	1/3袋（50g）	1袋（150g）
鶏手羽元	3本（120g）	9本（360g）
[下味用] かつおだし	大3（45ml）	大6（135ml）
[下味用] 生姜（すりおろしたもの）	小1	小3
玉ねぎ	1/6個	1/2個
赤パプリカ	1/3個	1個
セロリ	1/3本	1本
じゃがいも	小1個	小3個
人参	1/3本	1本
かつおだし	200ml	600ml
顆粒スープの素（洋風）	小2/3（2g）	小2（6g）
塩	少々（0.4g）	小1/5（1.2g）
粗挽き黒胡椒	適量	適量

作り方

①鶏肉はポリ袋に下味用材料とともに入れ1時間おく。

②菊菜は「菊菜の下準備」のとおりさっと茹で、5cm長さに切る。それ以外の野菜は1~2cm角に切る。

③鶏肉（漬け汁ごと）、菊菜以外の野菜はそれぞれ耐熱容器に移してラップをし、電子レンジ600Wで3分加熱する。

④鍋にかつおだしとスープの素、塩、③の鶏肉を漬け汁ごと入れて煮立たせる。③の野菜の水を切ってから加え、柔らかくなるまで煮る。

⑤菊菜を加え、お好みで胡椒をふって完成。



かつおだしで作る
和風トマト鍋

食塩相当量 1.7g

焼きトマトと醤油で
さっぱりとした味わいを楽しむ

材料	1人分	3人分
菊菜	1/3袋（50g）	1袋（150g）
牛細切れ肉	100g	300g
[下味用] かつおだし	大1（15ml）	大3（45ml）
[下味用] 砂糖	小1	小3
トマト	1・1/2個	4~5個
白ねぎ	1/4本	3/4本
ごぼう	1/3本	1本
舞茸	1/3袋	1袋
サラダ油	小1	大1
A かつおだし	200ml	600ml
A 醤油	小1・1/2（9g）	大1・1/2（27g）
A 酒	大1	大3
A みりん	小2	大2
粗挽き黒胡椒	適量	適量

作り方

①牛肉は幅5cmに切り、下味用材料をもみこむ。

②菊菜は「菊菜の下準備」のとおりさっと茹で、5cm長さに切る。トマトはくし形に切り、ごぼうは3mm厚さ、白ねぎは1cm厚さの斜め薄切りにする。舞茸は石づきを落としてほぐす。

③鍋に油をひいてトマトを入れ、しっかり焼き付けたら木べらで粗く潰す。

④A、菊菜以外の野菜を加えて柔らかくなるまで煮たら、牛肉を加える。

⑤牛肉に火が通ったら菊菜を加え、お好みで胡椒をふって完成。

食塩相当量についての注意

だしの取り方、鍋レシピに併記した食塩相当量の単位は次の通りです。
だしの取り方：100g当たり
鍋レシピ：1人分当たり

三者協力による減塩プロジェクトの取組

おおさか環農水研、大阪成蹊大学、国立研究開発法人国立循環器病研究センター（国循）それぞれの連携協定に基づき、循環器病の予防や大阪産（もん）およびその加工品の価値向上に取組んでいます。

レシピ考案

大阪成蹊大学
OSAKA SEIKEI UNIVERSITY

経営学部　食ビジネスコース

経営学、食物学、情報学の3領域からなる文理融合のカリキュラムにより、「食」のマネジメント力を養い、食関連のさまざまな分野で活躍できる人材を育成しています。



左から1~3番目のレシピ考案には、調理師の資格を有する磯貝 笑琉さん（学生）が取組みました。

レシピ考案・発行

おおさか環農水研
RIEAFO

食と農の研究部　食品グループ

農林水産物や加工食品等の高品質化や保存性に関する研究開発を行っています。中小企業や農林漁業者の皆様が新たな食品を開発・改良するときにはお気軽にご連絡ください。技術相談を始めとして、分析機器・調理加工機器の利用、共同研究開発等、多様な制度で皆様の取組を支援します。

レシピ詳細はウェブサイトでもご紹介！

環農水研 ホームページ

クックパッド

環農水研 レシピ