

機構から

野菜ブックは平成16年度に創刊し、改訂を重ねてきました。今回の改訂では、紹介する品種を増やすとともに、二次元コードから生産から出荷までの作業を動画で配信、また野菜情報データベース「ベジ探」にアクセス可能とするなど、より見やすく、より分かりやすくなるよう工夫を凝らしました。

野菜情報では、その内容を毎月一品目ずつ紹介します。第10回目は、しゅんぎくです。



野菜ブックは好評発売中です！

詳細は、こちらから：https://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyu01_000313.html



葉茎菜類・葉を食べる

しゅんぎく

旬 冬

和名：春菊、菊菜 学名：*Glebionis coronaria* (L.) Spach 英名：garland chrysanthemum

分類 キク科シユンギク属 原産地 地中海沿岸



〔株立ち中葉〕

1 植物として

しゅんぎくはキク科の一・二年草で、地中海沿岸が原産の鑑賞用植物が東アジアで野菜として改良され、日本には室町時代に渡来したといわれています。西日本を中心に栽培されてきましたが、その後、全国に広がりました。

花は観賞用の菊に似ていますが、秋に咲く菊と異なり春に咲くので春菊と呼ばれ、江戸時代の事典「和漢三才図会」にも「春に花が開き、菊に似るが故」と記されています。関西では「きくな」とも呼ばれます。

しゅんぎくを食用としているのはアジア諸国だけで、欧米では観賞用として栽培されています。

2 作物として

しゅんぎくは成長が早く、播種からおよそ1~2カ月で収穫が始まります。冷涼な気候を好みますが、作型を組み合わせることで周年で供給されています。

しゅんぎくの栽培には、株ごと抜き取り収穫する抜き取り栽培と、主枝や側枝を25cmくらいで順次摘み取って収穫する摘み取り栽培とがあります。

関東では、節間が長い株立ち型の中葉種を用いて摘み取り栽培されますが、関西から九州にかけては、株元から側枝を多く出す株張り型の中葉種や大葉種を用いた抜き取り栽培も行われます。

3 食材・商品として

しゅんぎくは、食欲をそそるさわやかで独特な香りとシャキシャキとした食感、食卓を彩る鮮やかな緑が好まれ、鍋料理の定番野菜として広く浸透しています。

しゅんぎくの種類は、葉の大きさや切れ込み方によって、大葉種、中葉種、小葉種に大別されます。

大葉種は葉肉が厚く切れ込みが浅い丸葉に近い形で、中葉や小葉は切れ込みが深く薄い葉です。

近年は中葉種が主流ですが、関西から九州にかけては大葉種も出回ります。

主な
種類と特徴



株立ち中葉

関東を中心に回る品種です。茎が立ち上がって分枝し、伸長した茎を摘み取って丈を揃え、ひとまとめにしたものを出荷します。摘み取った後もわき芽が次々と生育するため、長期にわたり出荷できる利点があります。主な品種に、「さとゆたか」や「おきく3号」があります。



大葉

中国・九州地方を中心に回る品種です。葉が大きく、切れ込みの浅い丸い形が特徴です。葉肉が厚く、口当たりはやわらかで、しゅんぎく特有のえぐみが少ないため、サラダにも利用されます。ふぐの本場とされる山口県、北九州地方などでは、ふぐちり鍋の具材として欠かせないものとなっています。

株張り中葉

関西地方で主に出回る品種です。茎が立ち上がり、株が根元から横に張って生育します。側枝の分岐が多く、日持ちするように根つきのまま、又は根元から切り取って出荷されます。主な品種に、「冬の精」や「大阪中葉」があります。



金沢春菊

加賀野菜の一つである「金沢春菊」は、別名「ツマジロ」という地方名で呼ばれます。葉が広くて丸みがあり、大きなぼってりとしたやわらかい葉で、裏に少しカールしたような形状で、大葉種に分類され、クセのない独特の香りとやわらかさ、おいしさが特徴です。



1 播種後のほ場の様子です。



2 播種後1カ月のほ場です。



3 播種後50日のほ場です。収穫開始です。



4 しゅんぎくは、株ごと収穫するものと摘み取って収穫するものがあります。



5 株ごと収穫するものは根を包丁などでカットしていき
ます。



6 1株50～60gを2～3株入れて包装します。



7 段ボールに梱包して、市場に向けて出荷します。



栄養と機能性成分



POINT!

寒い冬にお鍋に入れてたくさん摂りたい栄養
たっぷりの野菜です。

しゅんぎくは栄養価の高い緑黄色野菜の一つです。

しゅんぎくには、体内でビタミンAに変換されるβ-カロテンが、ほうれん
そうやこまつなよりも多く含まれています。β-カロテンは、皮膚や粘膜、
夜間の視力の維持を助け、風邪の予防にも効果が期待されます。

また、造血作用のある葉酸や高血圧を予防するカリウム、強い抗酸化作
用により、体内の脂質を酸化から守り、細胞の健康維持を助けるビタミンE、
骨や歯を丈夫にするカルシウム、貧血を予防する鉄など、ビタミンやミネラ
ルが豊富です。

しゅんぎくの特徴となっている独特の香りは、α-ピネン、ペリラルデヒ
ドなど、10種類ほどの精油成分によるもので、胃腸の働きを促進して、胃
もたれを解消したり食欲を増進させる作用があるほか、痰を切っ^{たん}てせきを鎮
める効果もあるといわれています。

主な栄養成分

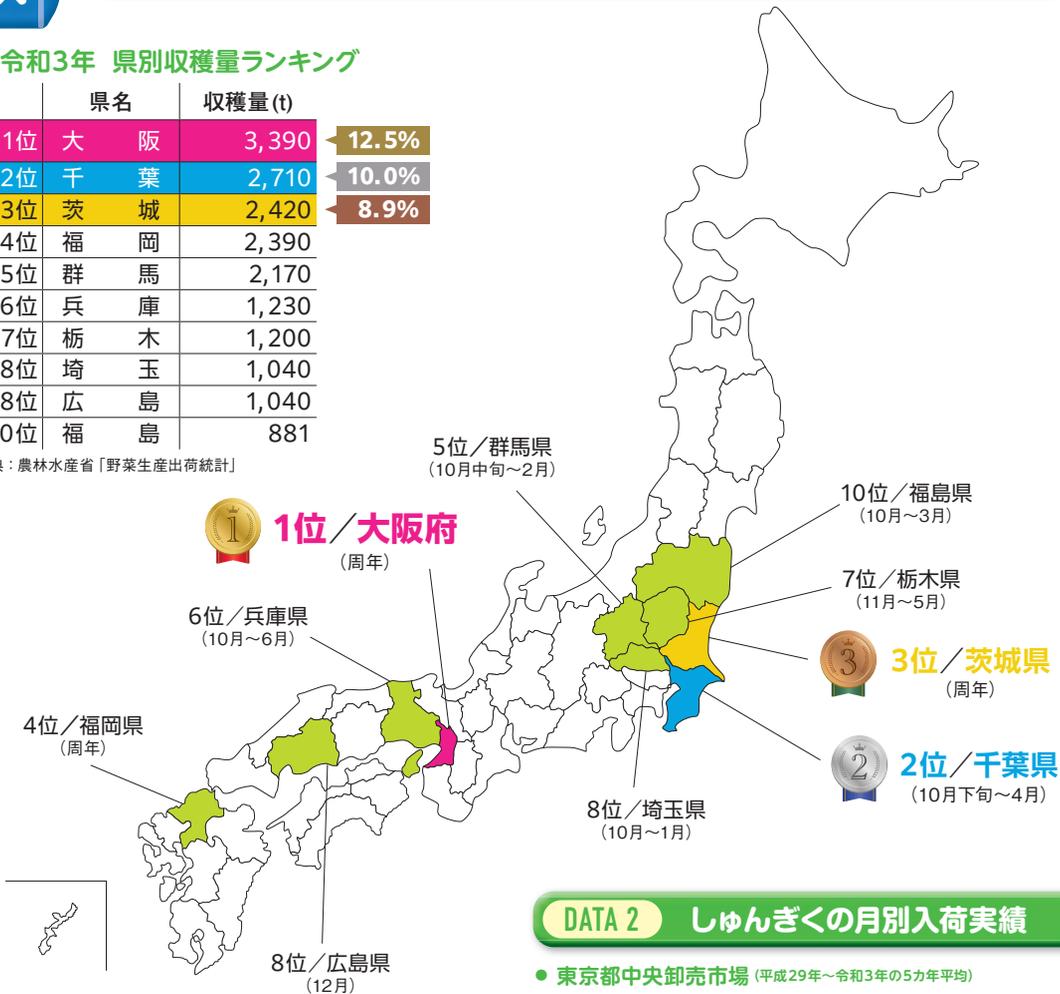


資料：日本食品標準成分表2020年版（八訂）

令和3年 県別収穫量ランキング

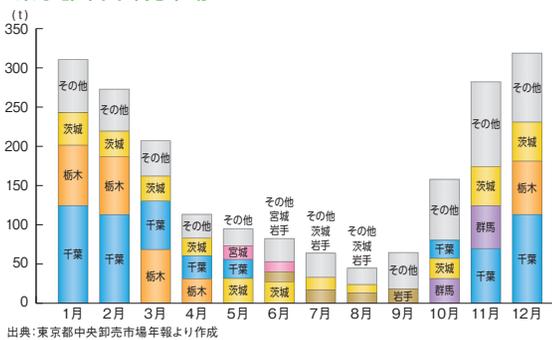
	県名	収穫量(t)	
1位	大阪	3,390	12.5%
2位	千葉	2,710	10.0%
3位	茨城	2,420	8.9%
4位	福岡	2,390	
5位	群馬	2,170	
6位	兵庫	1,230	
7位	栃木	1,200	
8位	埼玉	1,040	
8位	広島	1,040	
10位	福島	881	

出典：農林水産省「野菜生産出荷統計」



DATA 2 しゅんぎくの月別入荷実績

東京都中央卸売市場 (平成29年～令和3年の5カ年平均)



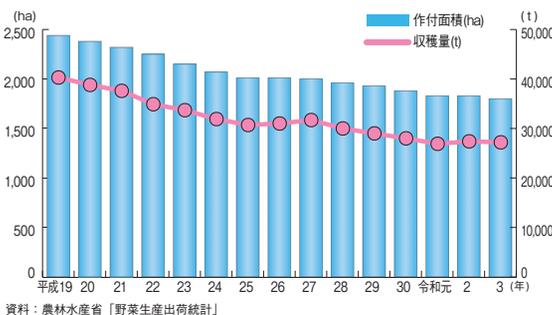
大阪中央卸売市場 (平成29年～令和3年の5カ年平均)



DATA 3 しゅんぎくの生産

作付面積と収穫量の推移

しゅんぎくは、冬季に出荷量が多くなる季節性のある品目です。近年の生産量は減少傾向にあります。



最新的数据が観られます！

「野菜マップ」
にGO!!