

## 食用菊のゆで方



- ① 菊は花びらをととり、水洗いします。  
真ん中の部分の短いところとしべの部分は、苦くなるので捨てます。
- ② 鍋にお湯を沸かし、沸騰してきたら、酢（大さじ2）を加えます。
- ③ 再度、沸騰したところへ菊の花びらを入れて、箸などで手早く上下を返し、しんなりしたらすぐザルにあけます。  
ゆですぎないように注意。
- ④ 2〜3度水を換えて素早く冷やし、水を切ります。
- ⑤ 好みの量を器に盛り、酢醤油やドレッシングなどでお召し上がりください。このほかに、焼き魚の脇に少しつけたり、酢の物にしても美味しいです。
- ⑥ 少量ずつラップで包み、ジッパー付の冷凍袋に入れて冷凍しておけば食べたい時に冷蔵庫で自然解凍するといつでも食べられます。



# 食用菊の作り方



### 『菊の酢の物』

#### ★ 合わせ酢

酢 大さじ 1  
砂糖 大さじ 1  
醤油 大さじ 1/3

- ① 合わせ酢の材料を鍋に入れて弱火で煮溶かします。



- ② ①が冷めたら、湯がいて水気を切った菊と合わせて出来上がり。  
秋の香りと食感をお楽しみください♪

### 食用菊には

『発ガン効果の抑制・コレステロールの低下  
・中性脂肪を低下させる効果』

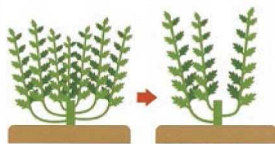
があるとされています。

「食用菊」『フリー百科事典 ウィキペディア日本語版』より  
2014年1月4日（土）22:55 UTC

inochio イノチオ精興園 〒726-0002 広島県府中市鶴飼町531-8  
http://www.seikoen-kiku.co.jp TEL (084) 950-0151 FAX (084) 950-0196

## 3 整枝

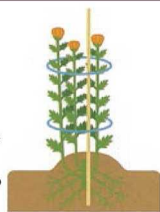
摘芯して30日もすると各節から脇芽が発生し、10cm〜20cmの側枝に生長します。



立派な花を咲かせるためには、大輪咲きは3〜4本、小菊は5〜6本立ちになるように側枝の整理（整枝）をします。それぞれの芽がよくそろったものを残し、太すぎて生長のよすぎるものや細く短いものは、節の元からもぎとってやります。

## 4 開花

開花に向けて茎が伸びてきますので、支柱などを一株ごとに立て、倒れないように支えてやります。この時期に株元へ土を寄せて盛り上げてやります。



## 1 定植

定植場所は、毎年変えるのが理想的です。日当たりが良く、排水の良い場所に堆肥と共に油粕・有機質肥料をすき込んでください。定植後は忘れずに十分灌水しましょう。



### 鉢に植える場合

7号〜8号鉢には1本、9号〜10号鉢には2本〜3本を定植します。

### たくさん植える場合

ネットを利用すると倒れにくく管理も簡単です。生長にあわせてネットを上げてください。



## 2 摘芯・肥料

定植後10日程して根づいたら、下葉を5〜6枚残して先端を摘みとります。定植時期が早い場合、長く伸びすぎてしまうため開花の3ヶ月程前に2度目の摘芯を行います。



（鉢の場合は）植付け後、15日〜20日位で根が張ってきますので、様子を見ながら1回目の置き肥をしましょう。  
〔小さじ1杯×3ヶ所〕  
さらに1ヶ月後、同量の肥料を与えましょう。



1回目

### ポイント

肥料はなるべく置く位置を変えてください。

2回目

### 食用菊の歴史

菊々のものは、古代より中国で延命長寿の花として、菊茶・菊花酒・漢方薬として飲まれていた。

その中でも食用菊は、苦みが少なく花弁が大きく品種改良された種。奈良時代に、日本で現在でも食用菊として栽培されている「延命菜（もってのほか）」が中国から伝来した。食用としては、江戸時代から民間で食されるようになったとされている。



「食用菊」『フリー百科事典 ウィキペディア日本語版』より  
2014年1月4日（土）22:55 UTC

