

野菜で迎える旬と暮らし

野菜歳時記

24 観て美しく、食べて美味しい
「阿房宮（あほうきゅう）」

朝晩の冷え込みが増し店頭で黄金色に咲き誇る食用菊「阿房宮（あほうきゅう）」が並ぶと、晩秋の訪れを感じます。阿房宮は南部地域を代表する伝統野菜。「菊の王様」とも呼ばれ食用菊の最高峰です。

朝晩の寒暖差が大きいこの時期に花を咲かせることで、香りと甘みがぐっと増し、ほのかな苦みとシャキッとした歯ざわりが特徴です。

歯ごたえを楽しめます。

また郷土料理の「菊巻き寿司」は酢飯や野菜の浅漬けを芯にして、蒸した菊の花びらを巻き込むもので、断面の彩りが美しく上品な味わいです。

アレンジレシピとしては、食用菊とほうれん草を油揚げに詰めてめんつゆで煮た「巾着煮」。にんにく・塩こしょう・鷹の爪でペペロンチーノ風に味つけをしたパスタも美味しいですよ。食用菊は加熱するとかさが減るのでたっぷり使うのがポイントです。

南部藩の時代に京都や大阪から移入された観賞菊の芳香が良く、試食したところ甘みがあり美味だったため、食用として発展したといわれ、観て美しく、食べて滋味深い——まさに「目と舌で味わう花」です。

定番の食べ方は、さっと茹でて冷水にとり、三杯酢で和える「菊のおひたし」。酢を加えて茹でることで鮮やかな色が保たれ、ほのかな香りと

食用菊を一年中味わえるようにと、蒸して干し、板状に成型した伝統食品「干し菊」。水で戻して酢の物や味噌汁に加えれば、菊特有の香りとはのかな甘みが広がります。栄養も豊富で、抗酸化作用で美肌や疲労回復にも効果が期待できるビタミンEやポリフェノールも豊富です。

何かと忙しい年末、食用菊の美味しさと彩りで心もリラックスしませんか。



文：まつすぐに八百屋やまはる

中野 正信（野菜ソムリエ）