

# 泉州きくな

日本一の産地で育った泉州きくなの物語



親子でmake&enjoy!  
泉州きくなレシピコンテスト

## 大阪府知事賞 「泉州きくなす麻婆丼」

### 分量 (4人分)

泉州きくな	150 g
泉州産なす	2個
豚ミンチ	250g
醤油	大さじ1
鶏がらスープの素	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
酒	大さじ2
水	250mL
片栗粉	大さじ1
温泉卵	4個
ご飯	4杯分

### 手順

1. きくなは1cm、なすは1cm角に切る
2. フライパンにごま油を熱し、豚ミンチを炒める
3. 豚の色が変わったら、きくなとなすも入れ、炒める
4. 調味料を全て混ぜたものを入れ、5分ほど煮る
5. 水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける
6. 丼にご飯を盛り、5をかけ、最後に温泉卵をのせる

きくなの美味しいレシピをたくさん  
掲載しています！

cookpad泉州きくな公式キッチン



# 泉州きくなのお話

大阪府が日本一の

産地

大阪府ではきくな（しゅんぎく）の生産量が全国一位（令和2年）となっています。その中でも泉州地域は栽培が盛んで、府内生産のほとんどを占めます。きくなは軟弱で傷つきやすく、遠くまで運ぶことができなかったため、大量消費地に近い利点を生かして栽培が広がりました。また、もう一つの泉州の特産品である「泉州水なす」の裏作として定着したのも広かった理由のひとつです。

ルーツは株張り型

大阪で栽培されているきくなは昭和38年ごろに大阪市城東区の農家がたくさんの品種から選び抜いた「株張り型」がルーツで、その後堺市石津地域に導入され泉州各地へと伝わりました。



きくなは食べる

風邪薬

ビタミン類が豊富で、特にベータカロテンは緑黄色野菜の中でもトップクラスの含有量です。独特の香りの成分には胃腸の働きをよくし、咳を鎮める効果があるとされています。漢方に使われるほど風邪の予防効果が高く、昔から「食べる風邪薬」として珍重されてきました。また、日本人が不足しがちなカルシウム、鉄分も多く、特に女性は積極的にとりいれたい野菜です。