

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	150g (一袋)
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

きくな（しゅんぎく）の収穫量は令和になってから四年連続大阪府が全国一位（農林水産省作況調査）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。きくは傷つきやすく、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大阪での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ことも広がった理由のひとつです。



きくながもつチカラ

きくなはビタミンAおよびKが豊富な緑黄色野菜です。ビタミンAは夜間の視力の維持、皮膚および粘膜の健康の維持を助け、ビタミンKは正常な血液凝固の機能を維持する栄養素です。

地域によって

品種が異なる!?

大阪では生育しても茎が立ち上がらず株が根元から横に張る「株張り型」の特性を持つ品種が栽培されており、根から切り取って出荷するのが主流です。他産地で栽培されている「摘み取り型」品種に比べると、茎が立ち上がらないため、全体的に柔らかいのが特徴です。しゅんぎくは鍋などで食べられることが多い野菜ですが、「泉州きくな」は生でもおいしく食べられます。