

なめがたきを食べよう

小松菜

vol25

一年中おいしく食べられる『小松菜』。名前の由来は江戸時代に現在の東京・小松川地区の特産だったことからこの名が付いたといわれています。

今回は、北浦地区の大場洋雄さんを訪ね、お話を伺いました。ハウスの中では、緑色が濃く、力強く育った小松菜が収穫を待っていました。

「小松菜は冬の寒さに強く、育てやすい野菜です。一年を通して栽培できますが、旬は冬ですね。葉が柔らかく甘みがあります」



冬の小松菜はみずみずしくて緑色が濃くツヤがあります



小松菜を栽培している大場洋雄さん

大場さんのお宅では、現在3品種の小松菜を栽培しています。それぞれの品種によって特徴が異なり、収穫までの日数も変わってくるため、夏と冬では違う品種を栽培しているそうです。

冬に栽培されている小松菜は、種をまいてから約60日で収穫を迎えます。お邪魔したハウスでは、ちょうど収穫の作業をしているところでした。

大場さんの小松菜は、種まきした後、水を与え、その後は無農薬・無加温のハウスで育てられます。収穫された小



出荷に向けて収穫しています

松菜は、農協を通し、主に京浜地区に出荷されています。

「小松菜は作りやすく、寒さにも強いのですが、ハウスの端など陽の当たり具合によって生育が変わってくるので、それによって出荷の調整をします。5月くらいから夏場は病害虫に気をつけています。育てやすい野菜なので、家庭菜園にも向いていますよ。クセがなく食べやすいので、どのような調理方法でもおいしく食べられますが、私はベーコンと一緒に炒めるのが好きです。他にも味噌汁の具にしたり、浅漬け、和え物など、どんな料理でもおいしいですね。カルシウムや鉄分などの栄養が豊富に含まれている小松菜を、皆さんもたくさん食べてください」

なじみが深く、手軽な野菜だからこそ、色々な食べ方が楽しめる小松菜です。

おいしく食べよう！チャレンジクッキング



小松菜と人参のポン酢和え

○材料 (4人分)

- ・小松菜 200g
- ・人参 100g
- ・梅干し 2個
- ・ポン酢 大さじ2 (好みで調節)
- ・削り節 1袋

○作り方

- ①鍋の水が煮立ったら、小松菜を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ②人参を千切りにして、鍋の水が煮立ったら、ひと煮立ちさせ、冷ます。
- ③小松菜が冷めたら、ざく切りにする。
- ④梅干しの種を取り除き、叩いて、器に小松菜、人参、ポン酢、梅干し、削り節を加えて、よく和える。

【1人分栄養量】エネルギー 31kcal たんぱく質 2.2g 脂質 0.2g 塩分 4.1g (梅干し使用のため)

◆レシピ提供：虹の会