

なめがたきを食べよう

ちぢみ小松菜

vol.48

寒さが厳しくなるとおいしさがぐっと増す「ちぢみ小松菜」。

今回は、北浦地区小幡でちぢみ小松菜を生産している水野耕寿さんにお話を伺いました。

「ちぢみ小松菜は、『ちぢみ菜』と『小松菜』を掛け合わせて作られた品種です。小松菜より甘みがあり、えぐみも



小松菜より葉が縮んでおり、緑色が濃いのが特徴です



ちぢみ小松菜の生産者 水野 耕寿さん

少なく、栄養価が高いのが特徴です。カルシウムはほうれん草の約5倍多く、カロチンや鉄分も豊富に含まれています。美肌効果や貧血予防のためにも、女性に多く食べてもらいたいですね」

水野さんが、ちぢみ小松菜の栽培を始めて今期で3年目。ほうれん草を周年栽培しているので、その連作障害を



防ぐため、合間にアブラナ科であるちぢみ小松菜の栽培を入れることによつて、土壌も良くなるそうです。

「ちぢみ小松菜の旬は冬で、12月から翌3月までの、農協の期間限定商品となっています。うちでは、無農薬に近い減農薬を心掛け、土にたい肥をたっぷり入れて、化学肥料はなるべく使用しません。特に気にかけているのは天候です。今年の冬は、暖かいと思つたら寒くなつたりと気温の差がありましたからね。外気温が0度くらいになると茎の部分が剥がれてしまう恐れがあるので、温度の管理には気を遣います」

水野さんは、安心安全な野菜を消費者に届けたいという思いで、野菜作りに取り組んでいます。

「ちぢみ小松菜は、炒めても味噌汁の具にしてもおいしいです。これからは、ちぢみ小松菜の知名度アップにも貢献していきたい」と話す水野さん。

一番おいしいこの時期、皆さんもちぢみ小松菜をぜひどうぞ。

おいしく食べよう！チャレンジクッキング



ちぢみ小松菜の「蒸しても焼いてもケーキ」

○材料（4人分）

- ・ちぢみ小松菜 100g
- ・人参 20g
- ・しらす 25～30g
- ・ひじき（乾） 5g
- ・ホットケーキの粉 200g
- ・牛乳 100cc
- ・卵 1個
- A（塩ひとつまみ、サラダ油 大さじ2）

○作り方

- ①ちぢみ小松菜はゆでて絞り、細かく切る。人参も細かく切つてゆでる。ひじきは水で戻し、ざるに上げて水気を切り、鍋に入れて、ひたひたの水を加え柔らかくなるまでゆで、水気を切る。
 - ②牛乳と卵、Aを混ぜ合わせたところへホットケーキの粉を入れ良く混ぜる。そこへ①を入れて混ぜ合わせ、最後にしらすを入れて軽く混ぜる。
▶蒸す場合・・・カップに、カップ半分の量を入れ、約10分くらい蒸す。
▶焼く場合・・・フライパンにサラダ油をひき、弱火で焼く。
※卵なしの場合は、牛乳150ccを使う。
- 【1人分栄養量】エネルギー 287kcal たんぱく質 7.7g 脂質 10.5g
カルシウム 151mg 食塩相当量 0.9g
- ◆レシピ提供：虹の会