１０月１９日は「みよしふるさとランチの日」

テーマは「小松菜」

三和町羽出庭（はでにわ）「いずみ農園」の小松菜です。

三次市の地図

私たちが育てました！

小松菜いろいろ豆知識

○旬は冬です。 現在では 100 種類以上の品種があり，夏に適した小松菜が栽培されるなど１年を通して食べられます。

○江戸時代に小松川村（東京都江戸川区周辺）で栽培されていたことから「コマツナ」と命名されたと言われています。

○カロテンやビタミンＣが豊富です。特にカルシウムはほうれん草の ３ 倍以上含まれています。

同じようでココが違う！ほうれん草と小松菜

〈ほうれん草の花〉
雄花（おばな）と雌花（めばな）が別々の株に咲く

ほうれん草：ヒユ科

葉と茎の間にある茎のようにみえる部分は葉柄（ようへい）と言い，葉の一部です。ほうれん草は根元が赤く，小松菜は黄緑色で太いのが特徴です。

ほうれん草はアク（シュウ酸）が多いので下ゆでが必要です。

葉柄（ようへい）

茎（くき）

根（ね）

小松菜：アブラナ科

小松菜はアクが少ないので下ゆでは不要です。

〈小松菜の花〉
一つの花におしべとめしべがある

いずみ農園さんにインタビューしました。

小松菜作りで大変なことは何ですか？
⇒成長の速度に合わせた収穫量を調整することです。
⇒夏場は虫が大変。対策としてハウスの横に防除のネットを付けている。給食に届ける時などは，特に虫が付いていないか気を使っています。雪でハウスが倒壊したり，豪雨（ごうう）で浸水したりすると，しばらく収穫ができません。

おいしい小松菜の選び方はありますか？
⇒野菜は鮮度が大切なので，特に選び方はないです。（色や大きさもあまり影響しない）

小松菜の美味しい食べ方はありますか？
⇒シンプルな「おかか和え」などのお浸しが良いと思います。

子どもたちにメッセージをお願いします
⇒小松菜に限らずしっかりと三次産の野菜を食べて，地元農家を応援してあげて欲しいです。そうすれば，もっと地元の野菜をたくさん作ることができるようになると思います。

小松菜ができるまで

夏場は種まきから 20 日程度，冬場は種まきから 30～40 日程度で収穫できます。

小松菜の種

種まき後３～４日

種まき後１０日ぐらい

収穫１週間前

収穫

いずみさんおすすめ「小松菜のおかか和え」

三次市食育推計画推進連絡会議