

かつしか知っ得メモ

今月の食材 小松菜

小松菜のひみつ

江戸川区小松川で作られていたことから小松菜という名前になったといわれています。別名、冬菜ともよばれます。茨城県や埼玉県など、多くは関東で生産されています。

小松菜は栄養の詰まった野菜です。カルシウム含有量は野菜の中でもトップクラス！また、不足しがちな鉄分も多く含まれます。

おいしい小松菜の選び方

緑色が濃く鮮やか

葉の大きさがそろっている

太くしっかりした茎



～小松菜の旬は冬です～

11～3月にかけて、甘みが増し葉がやわらかくなりおいしくなります。

また、春先に出る少し葉の色の薄いものは驚菜ともよばれます。

小松菜とじゃこの炒め物

材料：4人分

- 小松菜：1束
- ねぎ：1/2本
- ごま油：大さじ1
- 塩：少々
- じゃこ：適量
- かつお節：1袋
- 炒りごま：適量
- みりん：小さじ1/2
- 醤油：大さじ1

作り方

- ①小松菜は3～4cm長さに切り、ねぎは小口切りにする。
- ②フライパンにごま油をひき、小松菜を炒め、塩を加える。
- ③じゃこ・かつお節・ねぎを加え炒め合わせ、みりん・醤油で調味し、炒りごまをちらして完成。



■問い合わせ先：葛飾区健康部健康づくり課 03(3602)1268 ■作成協力：葛飾区産業観光部産業経済課 東京聖栄大学管理栄養学科 ■禁無断転載・使用 この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

かつしか知っ得メモ

和食文化

おせち



おせちとは、もともと季節の変わり目の節句に神様にお供えしたり料理です。中でも最も重要な正月の節句に作られる料理をおせち料理とよぶようになりました。

一の重：祝い肴・口取り(黒豆・数の子など)
祝い事にふさわしい祝い肴と酒の肴になるような料理

三の重：煮物
山の幸が中心の煮しめ(煮物)

与の重：酔の物・和え物
忌み数字とされている「四」は使わず、「与の重」とします。日持ちのする酔の物など

二の重：焼き物
縁起の良い海の幸中心の焼き物

野菜から
食べよう！
1日350g
を目標に。



簡単に作れる口取りレシピ 桂大根のサーモンロール

材料：2～3人分

- 大根桂剥き 3枚
- 塩 少々
- スモークサーモン 6枚
- いくら 適量



作り方

- ①大根を桂剥きにして塩をまぶす。
- ②①がしんなりしたら、キッチンペーパーで水気をふき取り、大根を広げてサーモンが重ならないように並べ、丸めてから斜めに切る。
- ③お好みで彩りのいくらをのせる。(なくてもよい)

■問い合わせ先：葛飾区健康部健康づくり課 03(3602)1268 ■作成協力：東京聖栄大学管理栄養学科 *禁無断転載・使用 この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。