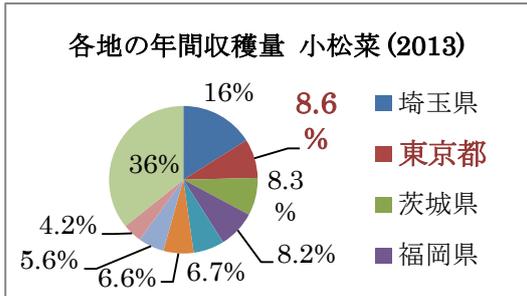


小松菜

#小松菜とは

小松菜とは、アブラナ科アブラナ属に分類される結球しない葉菜類である「ツケナ」の一種です。東京都江戸川区の葛西、小松川地方で栽培されていたことから「小松菜」の名前がついたそうです。

#東京都の名産品



出典：農林水産省統計

東京都の小松菜の年間収穫量は7,810t！これを一人前50gのおひたしにすると1562万食分！

野菜会の優等生

野菜界トップクラスのカルシウム

小松菜はビタミンA、ビタミンC、ビタミンE、カルシウム、鉄分が非常に豊富です。緑黄色野菜の特徴成分であるβカロテンや食物繊維も含んでおり、低カロリーの野菜の中では豊富な栄養を含んでいる「女性に嬉しい」野菜です！特にカルシウムはほうれん草の約3.5倍！カルシウムは女性に多い骨粗鬆症の予防だけでなく、精神安定用、抗ストレス作用などの効果があり、また近年は脂肪の排出を促進する作用もあると報告されています。ほうれん草よりアクが少ないため、ビタミンやミネラルを効率的に摂取できるのも特長です。小松菜には100gあたり2.8gと野菜トップクラスの鉄分を含有しており、貧血の多い日本女性に圧倒的に不足している栄養素を摂取することができます。「自然のサプリメント」と言われるほど栄養豊富な小松菜は、成人病やがんの予防のためにも積極的に食べると良いとされています。

東京聖栄大学健康栄養学部食品学科

調理学第二研究室 池上若葉

#小松菜の旬

小松菜の旬は冬場の12月～2月です。今では施設栽培などで効率的に栽培（年間4～8作）されており、一年中食べられるが、元々は冬場の野菜で「冬菜」とも呼ばれており、東京の雑煮には欠かせない野菜なのです。

#サラダ小松菜

サラダ小松菜は他の小松菜よりも葉物特有のえぐみがなく甘みが際立ってとても食べやすい小松菜です。サラダ小松菜は江戸川産の小松菜の「生食の安全」「栄養効果」を研究し、新商品の開発またブランド化を図るために発足した「えどがわ農業学公プロジェクト」によって開発されました。2年間の研究の結果サラダ小松菜の安全性が実証されました！

小松菜のすごさ

実は万能野菜【小松菜】

小松菜は炒めても、茹でて蒸しても、汁物に入れても美味しく頂くことが出来ます！葉が大きく濃い緑でシャキッとハリがあるものが新鮮な証拠！



小松菜に含まれるカルシウムは、ビタミンDを含む魚介類と一緒に摂ることで吸収率が上がるので、魚料理の付け合わせがオススメ！

肉を炒めて今晚のおかずにも！人参と和えておひたし、お弁当のおかずにも！サラダ小松菜はサラダの他にもスムージーにも！小松菜の可能性は無限大！

