

【小松菜】



■名前の由来

小松菜は、江戸時代に東京の小松村という村で栽培されていました。当時の将軍、徳川吉宗が立ち寄った際に小松菜を使った汁物が献上され、それをたいそう気に入った吉宗が村の名前から「小松菜」と名付けたと言われています。

■旬

現在は全国各地、ハウス栽培もされているので一年中購入することができますが、本来の旬は12月～3月の寒い時期です。寒さに強く、一度霜が降りた後の方が甘味が増し、葉も柔らかくなって美味しくなります。

冬に採れる野菜だったので、「冬菜」「雪菜」とも呼ばれています。

■種類

小松菜もホウレンソウと同じく、冬の寒さにさらして「寒締め栽培」された「ちぢみ小松菜」が栽培されています。甘味・うま味の濃さが特徴です。初春に出回る若くて色の薄いものは、ウグイスが鳴く頃に収穫される野菜ということで、「鶯菜(ウグイスナ)」とも呼ばれています。※京野菜の一つでカブの一種である鶯菜とは別物になります。

◆調理方法

小松菜に含まれるシュウ酸は、ホウレンソウと比べて1/16程度。アクが少ないので、下茹でせずにそのまま加熱調理に使うことができます。若採りの柔らかいものは、そのままサラダで生食することもできます。

長時間茹でると、しなっとして歯ごたえがなくなり、エグミも出てくるので、茹でる時間は短時間にしましょう。炒め物・煮物に入れる時も、調理の終盤に加えてサッと加熱する程度にすると◎。

◆栄養

小松菜は、ビタミン・ミネラルをどれも多く含み、非常に栄養価の高い野菜です。特に、鉄・カルシウムは野菜の中でもトップクラスの含有量で、ホウレンソウより多く含まれています。

★鉄…野菜の鉄分は、ビタミンCと一緒に摂取することで吸収率が良くなります。

★カルシウム…カルシウムは加熱に強いですが体に吸収されにくい栄養素でもあるので、ビタミンDが含まれている食品(マイタケ、鮭、しらす、レバーなど)と一緒に摂取すると、吸収率が上がります。

★ビタミンC…ビタミンCは水溶性のビタミンであるため、茹でずに生食すると無駄なく摂取することができます。

★イソチオシアネート…アブラナ科の野菜に含まれる成分で、ガン予防の効果に期待ができます。熱に弱いので、生で食べると効果がより期待できます。

★簡単オススメ★小松菜の冷凍お浸し★

1. 小松菜を水洗いをする。
2. 水気をしっかり拭き取る。
3. 食べやすいサイズにカットする。
4. 保存用袋に入れて冷凍する。
5. 15分ほど常温で解凍し、醤油やめんつゆをかける。

加熱無しで美味しいお浸しの完成!小松菜の栄養素も余すところなく摂取することができます!

●○小松菜と豚肉のチャプチェ●○

●材料(4人分)

春雨	100g	醤油	大さじ2
小松菜	1袋	オスターソース	大さじ1
ニンジン	100g	酒	大さじ1
豚こま肉	250g	砂糖	大さじ1/2
ごま油	小さじ1	水	200ml
いりごま	大さじ1	すりおろしニンニク	小さじ1
		すりおろしショウガ	小さじ1

<調味料>

●作り方

- ① 小松菜は4cmのざく切り、ニンジンは4cmの細切り、豚肉は一口大に切る。<調味料>は合わせておく。
- ② ごま油を引いたフライパンに豚肉とニンジンを加えて中火で炒め、ニンジンがしんなりしてきたら小松菜を加えてサッと炒める。春雨と<調味料>を加えて水分が無くなるまで煮詰める。
- ③ いりごまを振って完成。

春雨は戻さずに、フライパン一つでできる簡単料理♪
お好みで仕上げにラー油を垂らしても美味しい!

