

# 11月の地場産食材

## 小松菜

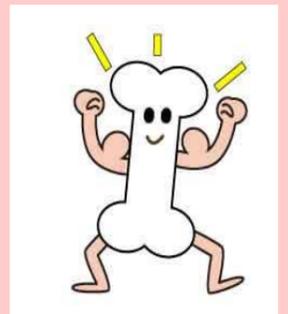
### 海士里ちゃん献立

# 「小松菜のおひたし」です！



## 小松菜の栄養

小松菜は栄養価の高い緑黄色野菜で、歯や骨を丈夫にする「カルシウム」、貧血予防に効果がある「鉄」、成人病予防に効果的な「ベータカロチン（ビタミンA）」、風邪の予防や美容に効果がある「ビタミンC」を多く含んでいます。「鉄」が豊富な野菜と言えば、ほうれん草をイメージする方が多いと思いますが、小松菜に含まれる鉄の量はほうれん草の約1.5倍。「カルシウム」は、なんとほうれん草の2倍以上！カルシウムの王様とも呼ばれています。成長期のみなさんにはしっかり食べて欲しい野菜です。



## オススメの食べ方

- 生で食べる(野菜ジュース)  
小松菜はアクが少ないので、リンゴやレモンなどの酸味のある果物と一緒に野菜ジュースにすれば飲みやすく、ビタミンCも効率よくとれます。
- ビタミンDを含む食べ物と一緒に食べる  
カルシウムはビタミンDと一緒にとると吸収が良いことから、椎茸や肉、魚などと一緒に食べるのがオススメです。



★小松菜の花。十字に花びらをつけています。



★小松菜の葉は丸みがあり、表が濃い緑色です。



## 生産者の紹介

小松菜を作っているのは古屋地区の前田 稔さんです。ビニールハウスで小松菜を育てていて、ハウスで育てた小松菜は苦みが少なく、味も良いです。小松菜は冬が旬の野菜ですが、ハウスで育てることで一年中収穫することができます。夏の暑い時期は、25日程度で育ちますが、寒い冬は育つのに4か月もかかります。そのため一年中安定して収穫できるように種まきの時期をずらすなどの工夫をしています。

また、前田さんは、特に土づくりに力をいれていて、肥料も米ぬかや油カスなどを混ぜて手づくりしたボカシ肥料を使用しています。



古屋地区の前田 稔さん