

2月

小松菜

こんな栄養素が含まれています！

小松菜はカルシウムと鉄分を豊富に含んだ栄養価が高い野菜です。

100gあたりのカルシウムの含有量は野菜の中でもトップクラス！！ほうれん草の約3.5倍のカルシウムを含んでいます。また、カルシウムを沈着させる働きのあるビタミンKも含まれている為、カルシウムの摂取に効果的な食材です。更に、カルシウムはビタミンDと一緒に摂ると吸収率がより高くなるので、納豆やひじき、ちりめんじゃこなどビタミンDを多く含む食材と一緒に摂るのがおすすめです。



また、鉄分はほうれん草の約1.4倍多く含まれています。ほうれん草には鉄分の吸収を妨げるシュウ酸が多く含まれますが、小松菜には少ない為、下茹でする必要がなく、生でも食べることができます。

～小松菜とほうれん草の比較～

小松菜

味
アクが少なく生でも食べられる。

見た目
葉は丸みのある楕円形で茎は太くてしっかりしている。



ほうれん草

味
アクが強くてえぐみがあり、調理の際にアク抜きが必要。

見た目
葉は縁がギザギザしていて三角に近い形。茎は細くてしなやか。



栄養素の比較

○カルシウムの含有量 (100g中)
小松菜：171mg > ほうれん草：49mg

○鉄分の含有量 (100g中)
小松菜：2.8mg > ほうれん草：2mg

小松菜の歴史

小松菜は日本発祥の野菜です。冬に採れるため、昔は“冬菜”や“雪菜”と呼ばれていましたが、栽培されていたのが江戸時代の小松村（現在の江戸川小松川町）だったことから「小松菜」という名がつけられたといわれています。諸説ありますが、8代将軍徳川吉宗がこの地で小松菜の入った汁物を食べて気に入って名付けたという言い伝えもあります。

現在の原料状況 ※令和2年11月現在

例年よりも気温が高かったことにより生育速度が速く、順調に栽培が進んでいます。今後の出荷も計画通りに行われる予定です。

全国生産量ランキング	
1位	茨城県
2位	埼玉県
3位	福岡県
4位	東京都
5位	群馬県

※令和元年野菜生産出荷統計 農林水産省HP参照



小松菜を使ったおすすめ献立



主食：カルシウムたっぷり炒飯

主菜：揚げ餃子

汁物：野菜スープ

カルシウムたっぷり炒飯

材料 (1人分) (一食当たりのカルシウム含有量：約124mg)

- ・精白米 75g
- ・小松菜3cmカット 10g
- ・焼豚(角切り) 10g
- ・長ねぎ(小口切り) 6.25g
- ・ホールコーン 10g
- ・ちりめんじゃこ 3g
- ・干しえび 2g
- ・鶏ガラ 2g
- ・いりごま(白) 3g
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・サラダ油 1.5g
- ・ごま油 0.75g
- ★醤油 2.25g
- ★酒 1.25g

作り方

1. 米は洗米し、30分以上浸水する。
2. 炊飯器に米、★、水を入れて炊く。
3. フライパンに油を入れて熱し、焼豚、コーン、長ねぎ、小松菜を入れて炒めて鶏ガラ、塩・こしょうで調味し、最後にごま油を入れる。
4. 3に炊きあがったご飯、ちりめんじゃこ、干しえび、ごまを加え、混ぜ合わせたら完成。