

小松菜

Japanese mustard spinach



健康かわら版

第223号
令和3年11月



小松菜は、11月～3月にかけてが旬です。本来寒い冬に採れる野菜だったので冬菜、雪菜などとも呼ばれています。寒さに強く、霜に当たると甘みが増し、葉も柔らかくなって美味しくなります。また、3月に出荷されるものは鶯菜（うぐいすな）とも呼ばれています。現在では各地でハウスなども含め通年栽培されています。

栄養

小松菜は、β-カロテン、ビタミンCやE、B群などのビタミン類、カルシウムや鉄などのミネラル、食物繊維が豊富でバランスよく含まれている緑黄色野菜です。

- カルシウムの吸収効率をあげるには、同時に魚類、干しシイタケに多く含まれるビタミンDを摂ることと、運動をして適度に骨に刺激を与えることが大切です。
- 小松菜など植物性の食品に含まれる鉄は非ヘム鉄です。動物性食品に含まれるヘム鉄よりも吸収率は低いのですが、同時にたんぱく質、ビタミンC、クエン酸などの果実酸と一緒に摂ることで鉄分の吸収が高まります。
- β-カロテンは抗発ガン作用や免疫力を高める作用があります。その他にも体内でビタミンAに変換され、視力維持、粘膜や皮膚、髪健康維持、そして、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるといわれています。

小松菜のなかま

小松菜



葉は丸みがあり軸はやや太め。アクは少なく加熱するとやわらかくなるので、お浸しや炒め物など調理のしやすい野菜です。霜が下りる頃から甘味が増します。

うぐいす菜



小松菜を早どりしたもの。かつてはウグイスの鳴く頃、春蒔きの本葉が3、4枚になった時に収穫したので、この名が付けました。

千宝菜(せんぼうさい)



小松菜とキャベツを掛け合わせた品種です。濃緑色の葉は肉厚で見た目は小松菜に似ています。アクは少なくやわらかめでほんのり甘味もあります。和、洋、中いずれの料理にも向きます。

小松菜は生のまま冷凍できる数少ない野菜！



冷凍の仕方

- ①よく水洗いし、キッチンペーパーで水分を拭き取ります。
- ②根元を切り落とし、食べやすい大きさに切り、冷凍保存袋に入れて、空気を抜き密封し、冷凍庫に入れます。



解凍の仕方

- * 保存袋のまま流水で解凍します。
- * 冷凍によって組織がある程度壊れているので、茹でた時のような食感が得られます。そのまま味付けをして、ナムルやお浸しに使えます。
- * 野菜ジュース、煮物やみそ汁は凍ったまま使います。



今月のレシピ

小松菜とツナの和え物

【材料】（2～3人分）

小松菜	80g	ポン酢	小さじ1
ツナ缶(水煮)	70g(小1缶)	かぼす果汁	小さじ1～2
* 鮭缶(水煮)でもよい		煎りゴマ	適量
大葉	2枚		
塩昆布	3g		



【作り方】

- ①小松菜はゆでて食べやすい長さに切る。大葉はせん切りにする。
- ②ボールにポン酢とかぼす果汁を入れて混ぜ合わせ、小松菜、ツナ、大葉、塩昆布を入れて和える。
- ③器に盛りつけ、ゴマをふりかける。

参考：「おいしい！冷凍保存レシピ」高橋書店、「野菜の本」講談社、「野菜ナビ」Web