

野菜(vegetable)を知って美味しく(Delicious)食べよう



ベジシャス

～野菜の旬ナビゲーション～

第37号 平成26年1月

今月の特集は**小松菜**です♪

大都会東京でも、多くの野菜が栽培されていることをご存じでしょうか？
今回は、東京都における野菜産出額が第1位の品目、小松菜を特集します！
「小松菜」という名前の由来は、江戸川区の「小松川」という地名からきていると言われています。
徳川將軍は鷹狩りで小松川を訪れた際に食べた青菜のすまし汁をととも気に入り、
その青菜を「小松菜」と命名したそうです。
特にカルシウム、鉄分が多く含まれ、骨粗鬆症や貧血の予防にピッタリです♪

〇産地潜入ルポ

平成25年12月12日(木) 東京都江戸川区の小島啓達さんの圃場に伺いました。



小島さんは3人兄弟の長男で、就農してから今年で10年目になります。就農前は、なんと実業団の長距離ランナーだったそうです！現在は、小島さんと奥様の康子さんと妹の綾子さんの3人が、12棟のハウス(1,000坪)で小松菜を栽培しています。



住宅街の中にあるハウスで、小松菜が隙間なく栽培されています



★小松菜の収穫作業中！



小松菜を引き抜きます。

余分な葉を取り除きます！

小さい葉がついてるので…



ひもで束を縛って…



できあがり！

都市型農業は畑として使える面積に限りがあるため、土地をめいいっぱい有効活用することで、収量を確保します。小島さんの圃場にはうねが無く、平らな畑に隙間無く、ハウスの端ギリギリまで使って小松菜を栽培します。

このハウス内の小松菜は、全て10月25日頃に播種したのですが、場所によって生育スピードが異なります！ハウスの端近くの小松菜は、外気温の影響を受けやすいため、やや小ぶりです。逆に、ハウスの真ん中にある小松菜は大きく育ちます。

播種後、夏は20日位で、冬は3ヶ月程度で収穫します。生育スピードは、季節、天候、ハウスの開閉、品種によって変わってきますが、年間7～8作します。

束の大きさは出荷先によって異なりますが、今日作っているのは1束800gです。

葉物野菜は鮮度が命！収穫直後の小松菜は、風と日光があたらないように布をかぶせます。根が乾くと葉もしおれてきてしまうため、泥付きの状態でも、自宅に隣接されている調製スペースに持ち帰り、綺麗に洗います。

どの仕事も結果が求められる厳しい世界ですが、「農業とマラソンは実は似ている部分がある」と、小島さんは言います。天候や生育スピードを予測しながら、先を見据えて自分のペースで進めていっても予想外の展開もあり、それが農業の難しさと醍醐味だと教えてくれました。

※ウェブサイトにはフォトクリップも掲載しています。

http://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyu01_000076.html



安心を、未来へつなぐ食料自給率1%アップ運動
FOOD ACTION NIPPON

色あいても鮮やかで、食欲をそそります♪

【小松菜とベーコンの簡単ビビンバ】

フライパン1つでつくれる、小松菜たっぷりのビビンバ！小松菜は苦みが少ないので、下ゆでしないで、すぐに炒めることができます♪



○小松菜とベーコンの簡単ビビンバ(1人分)

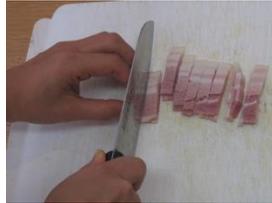
- 小松菜 1/2束
- ベーコン 2枚
- にんじん 1/3本
- もやし 1/2袋
- キムチ 大さじ2
- 卵 1個
- 海苔 適量
- コチュジャン 大さじ1
- ごま 小さじ1
- ごま油 小さじ1
- サラダ油 大さじ2
- ごはん 1膳

アレンジ

具材は、冷蔵庫にあるもの(しいたけの含め煮や、レタス、佃煮等)でも楽しめます

① にんじん、もやしはそれぞれ茹でてから、塩ひとつまみとごま油少々を加え、下味をつけておく。

② 小松菜は根元をよく洗い、根元を外して5cmに切る。ベーコンは1cmほどに切る。



アレンジ

すりおろしたにんにくを加えてもOKです

③ フライパンにサラダ油をしき、ベーコンを香ばしくなるまで炒めたら、取り出しておく。



④ ③のフライパンに残ったベーコンの油の中に、②の小松菜を茎→葉の順番で入れ、しんなりするまで炒めたら、取り出しておく。



⑤ ④のフライパンにサラダ油をしき、目玉焼きを作る。

⑥ どんぶりにごはんを入れ、①③④とキムチを彩り良く盛りつける。

⑦ ⑤で作った目玉焼きをのせ、海苔とコチュジャンを添え、ごまとごま油をかけたらできあがり。



完成

よく混ぜてから、食べましょう♪



ポイント

よく混ぜるほど美味しいです

【レシピ担当】

中山 晴奈 <http://nextkitchen.net/>

ネクストキッチンを主催し、美術館や博物館で食を使ったフードデザインや出張料理、ワークショップ等多数行う。地域支援の現場にも携わり、富士吉田市、島原市、宮崎県等において、食や農を通したコミュニティデザインも行っている。慶應義塾大学SFC 研究所所属、NPO法人フードデザイナーズネットワーク代表理事。



今では1年中流通している小松菜ですが、実は冬が旬の野菜です。霜が降りた後のほうが甘みが増し、緑色が濃くなります。アクが少ない野菜なので、下ゆでしないで直接調理ができますし、生食向けの「サラダ小松菜」も最近流通しています。

これから冬本番！旬の小松菜をお楽しみください♪

【野菜の需給・価格動向レポート】 http://vegetan.alic.go.jp/vegetable_report.html

【おすすめ野菜】 http://vegetan.alic.go.jp/vegetable_osusume.html

○次号は「ピーマン」の産地情報をお届けします。

編集後記

・ハウスの端までピンリ生える小松菜にビックリ！まるで緑のじゅうたんのようでした。(H)
・都市での農業経営について貴重な話が聞けました。採れたての小松菜は甘みがあって美味しかったです。(K)

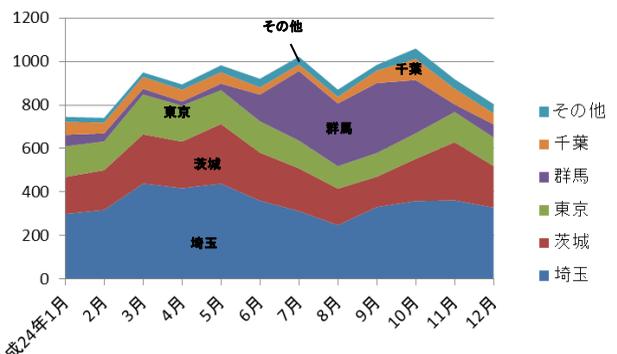
取材協力

東京都中央農業改良普及センター、公益財団法人東京都農林水産振興財団

■当誌面におけるすべてのコンテンツは、当機構が著作権その他の一切の権利を有します。

■転載、引用する場合は右記、事務局までご連絡ください。

(単位:t) 東京都中央卸売市場における小松菜の産地別入荷量の推移



資料：農畜産業振興機構「ベジ探」、原資料：東京都中央卸売市場年報

発行元：野菜需給協議会

事務局：独立行政法人農畜産業振興機構 野菜需給部需給推進課
電話：03-3583-9478 FAX:03-3583-9484

野菜の疑問、質問、解決します！

疑問、質問を募集しております！

こちらまでご連絡ください！

vegicious@alic.go.jp

