

コマツナ



小松菜の名前は東京の小松川(現在の江戸川区)に由来しているそうです。江戸時代、将軍に気に入られ、献上する際、土地の名前を冠したとか。また、当時から江戸庶民には親しまれていたようです。コマツナは今では各地でハウスなども含め通年出荷されていますが、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、一二度霜が降りた後のほうが甘みが増し、葉も柔らかくなって美味しくなります。普段ホウレン草をよく使っていると思いますが、ホウレン草よりアクが少なく、用途的には同じように使えるので、メニューにもどんどん取り入れてみてはいかがでしょうか。

11月～3月にかけてが旬ですが、3月頃に出荷される鶯菜(うぐいすな)も非常に季節感が強く、見逃せません。コマツナはホウレン草などと同じように、葉の緑が濃く鮮やかで、シャキッと元気なもの、厚みがあるものを選びます。茎は太すぎず、白っぽくなく薄く緑色をしている方が美味しくカロテンなどの栄養も多く含まれています。

<有効成分と効用>

■小松菜は栄養価が高い緑黄色野菜
コマツナは含有量で見ると全体的にはホウレン草に若干及びませんが、ビタミン類、ミネラルなどどれをとっても非常に栄養価が高い緑黄色野菜であることは言うまでもありません。

■非常にたくさんのカロテンを含みます。
β-カロテンは抗発ガン作用や免疫賦活作用で知られていますが、その他にも体内でビタミンAに変換され、髪や皮膚の健康維持、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、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。

■カルシウムや鉄分が豊富
カルシウムや鉄分においては、小松菜の方がホウレン草よりもたくさん含んでいます。

<小松菜と厚揚げの生姜炒め >

■材料＝4人分
小松菜：1束、厚揚げ：1パック、
☆砂糖：大さじ 1/2、☆醤油：大さじ 1・1/2、☆酒：大さじ 1/2、
☆鶏がらスープの素：小さじ 1/2、☆生姜すりおろし：小さじ 1

- 作り方
- ①小松菜はきれいに洗い3等分に切る。厚揚げは半分に切り1cm幅位に切る。
 - ②☆を合わせておく。
 - ③フライパンを温め少量のゴマ油で小松菜の芯を炒める。しんなりしてきたら葉を加え炒める。
 - ④炒めた小松菜を一旦お皿に取り出す。
 - ⑤同じフライパンにゴマ油を少量たして厚揚げを炒める。綺麗な焼き色をつける。
 - ⑥小松菜をもどし☆を加え、手早く絡める。
器にもったら出来上がり♪



100gあたりの栄養価					
エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維
14kcal	94.1g	1.5g	0.2g	2.4g	1.9g