小松菜のお話（中）

小松菜は、１２月から２月頃の寒い季節に旬を迎える野菜です。寒さに強く、冬に霜が降りたり、非常に強い冷え込みで葉がこおったりしても枯れにくい野菜です。

丸みのある葉が特徴で、やわらかくて甘味があります。もともと東京の小松川あたりでとれたことから「こまつな」という名前がついたそうです。

小松菜は、あくが少なく扱いやすいので、おひたしなどのあえものの他にも、炒め物や汁物など様々な料理に使うことができます。骨を丈夫にするカルシウムや血液をつくるもとになる鉄分や体の調子を整えるビタミンＡがたくさん含まれています。特にカルシウムの量は牛乳並みで、野菜の中で飛び抜けています。

今日の「あつあげと小松菜のあんかけ」は、市内の小学生が考えた料理です。あんかけにしてごはんがすすむように工夫されています。

今が旬の小松菜を味わっていただきましょう。