



小松菜

小松菜について

最近では品種改良によって終年出回るようになりましたが、1月～2月に旬を迎えます。冬を代表する青菜です。

霜に当たった小松菜は甘みが強いのが特徴です。アクは少なく、茎は太いですが、筋っぽいわけでなく、適度な歯ごたえが楽しめます。

選ぶポイントは、全体がみずみずしく、葉は肉厚で濃すぎない緑のもので根元の茎の部分が太く薄緑色のものを選んでください。

栄養

塩分の排出を促す働きのあるカリウムが多く含まれているので、血圧が気になる人にはおすすめです。

また、β-カロチン・カルシウム・鉄などビタミンやミネラル類をバランスよくとれる健康野菜です。冬場の栄養補給に役立ててください。



小松菜はアクがないので下ゆでなしに、直接調理できます。油で炒めるとβ-カロテンの吸収が高まり、手早くすればビタミンCの損失も最小限に抑えることができるので、煮浸しにすることも、サッと炒めてから煮ると良いでしょう。

おひたし

(1人分:エネルギー17kcal 塩分0.3g)

材料(2人分)

小松菜	100g
しめじ	25g
めんつゆ(ストレート)	20cc
かつおぶし	2g

- ① 小松菜を4等分に切ってしめじはほぐしておく。
- ② 小松菜の茎のところと、しめじをお皿の入れラップをかけてレンジ(600W)1分30秒かけ、葉っぱの部分を加えレンジで1分かけ、水分をしぼる。
- ③ ②にめんつゆとかつおぶしで和える。 ※電子レンジの機種により時間はかわります。

小松菜チャーハン(1人分:エネルギー363kcal 塩分1.7g)

材料(2人分)

小松菜	70g
ベーコン	30g
卵	1個
ごはん	300g
顆粒中華だしの素	小さじ1弱
塩・コショウ	1g・適量
しょうゆ	2g
バター	8g

- ① 小松菜は細かくみじん切り、ベーコンを細かく切る。
- ② 卵を溶き、炒り卵をつくる。
- ③ ①をバターで炒め、小松菜がしんなりしたら②とごはんを入れる。
- ④ ③に顆粒中華だしの素・塩・こしょう・しょうゆを入れ全体に混ぜ、火を止め盛り付ける。

小松菜としめじの白和え(1人分:エネルギー86kcal 塩分0.9g)

材料(2人分)

小松菜	70g
人参	1/4本
しめじ	25g
豆腐	75g
白だし	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
白すりごま	大さじ1
塩	適量

- ① 鍋で水を沸騰させ、塩をいれ先にしっかり小松菜を茹でる。火が通ったら、水にさらし、よく絞ってから3cm幅に切る。
- ② 同じ鍋で細切りした人参としめじを入れ、茹でる。火が通ったらザルにあげておく。
- ③ 豆腐にキッチンペーパーに包み、お皿に乗せる。その上に重しを乗せてラップをせずにレンジで1分かける。
- ④ ボウルに③と白だし・砂糖・白すりごまを入れよく混ぜ、水気をよく絞った小松菜・人参・しめじを入れ全体を和える。

「毎食野菜を食べよう」キャッチフレーズ大賞作品

毎食の 料理に入れよう 旬野菜

