

藍住町の特産野菜

コマツナ(小松菜)



コマツナは、カブやハクサイ同様アブラナ科の野菜で、ハウス栽培や露地栽培で1年を通じて生産されていますが、冬が旬です。寒さに強く、霜にあたると甘味が増しておいしくなります。

町でも周年栽培がされており、近年の調査では、栽培面積は約4ヘクタール、生産量は約46トンで、県下第5位の生産地となっています。葉肉が厚く柔らかい、甘味の増した町産のコマツナをお楽しみください。

コマツナは中国から伝来したツケナの中から交配され、江戸時代に生まれた品種で、東京都江戸川区小松川で栽培されていたことからこの名称が付けられました。現在も東京都を中心に関東地方で全国の約8割が生産されています。

コマツナは、栄養価の高い緑黄色野菜で、鉄分やカルシウムはほうれん草以上。特にカルシウムの量は牛乳並みで野菜の中ではずば抜けています。骨粗しょう症予防にも効果があり、成長期の子どもにも是非食べさせたい野菜です。カルシウムはビタミンDと一緒にとることで吸収が高まるのでビタミンDを多く含むキノコと一緒に調理しましょう。また、豊富なビタミンCは風邪予防や美容効果があり、カロテンは動脈硬化やガンの生活習慣病に効きます。



アクが少なく下ゆでが不要なため手軽に調理ができるので、和え物・炒め物・汁の具のほかバターやクリームとの相性もよく幅広い料理に使えます。

保存はしめらせた新聞紙で包み、ビニール袋に入れて立てて置か、硬くゆでて冷凍保存すると良いでしょう。傷みやすいので購入してから2～3日で使い切りましょう。

ホームページにレシピを載せていますので、参考にしてください。