

ふくおかさん家の
うまかもん

小松菜



カルシウム豊富な「小松菜」は 下処理不要の“時短”野菜

旬

通年

生産地

福岡市内一円

小松菜は年間を通じて安定して収穫できるため春菊や青ネギ、えのきなどと並び栽培する人が多い野菜で、福岡市内でも各地で小松菜が育てられています。三島裕幸さんは約20年前から糸島半島の東側、見晴らしのいい場所にあるハウスで小松菜栽培をしています。「ハウスで温度を管理し、良好な環境をキープしながら育てているので、育ちが早く、害虫などの被害が少ないので低農薬で育てています。柔らかくて味もよく、安心して食べていただける小松菜です」と三島さん。「博多こまつな」の美味しさの秘密は栽培に適した環境のよさにあるようです。

他の産地との大きな違いは、収穫したものをハウス内で袋詰め、箱詰めしているので、鮮度をキープできること。伸びすぎた外側を取り除き、やわらかいく食べやすい部分だけを選別しているの、生でも食べられるほどえぐみがないのだそうです。「美味しい部分だけをお届けするように心がけています。外側の部分は肥料にしています。

特に12月～3月の霜が降りるような寒い時期は甘みを増して美味しくなります。また、成長が早くなる春からの小松菜は、あっさりとして食べやすいとよく言われます」。ハウスで栽培から収穫、袋詰めまで済ませ、新鮮なまま店頭へ。茎も葉も見るからに元気がよさそうですね。

小松菜は、ほうれん草のようなアクがなく、下茹でなしで使えるため、忙しい家庭におすすめの“時短野菜”。また、カルシウムや鉄分が豊富でほうれん草と同じ100gで比べるとカルシウムは約3.5倍、鉄は1.4倍だとか。ビタミンCも豊富で、キュウリやニンジンなどと比べても栄養価が高いことがわかります。特にカルシウムは日本人に不足しがちな栄養素といわれていて、小松菜は牛乳などと並んでカルシウム量の多い食材なので、毎日でも食べたいもの。近年、スムージーなどにも使われるようになり、ますます手軽で身近な食材になっているようです。

