



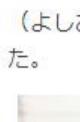
くにたち野菜の全てがわかるポータルサイト

# くにたちあぐりッホ

Kunitachi Agrippo

文字サイズ 小 中 大 Google カスタム 検索

HOME > 特集シリーズ「そうだ、谷保に行こう」 > 冬に甘みを増す、栄養豊富な万能野菜  
サイトマップ



## 【特集】シリーズ「そうだ、谷保に行こう」

### Vol.17 冬に甘みを増す、栄養豊富な万能野菜

冬の寒さに耐えて甘みを増す小松菜。葉物は傷みが早いので新鮮なまま食卓に並ぶよう、都市部で多く作られています。今回取材したのは、84歳の佐伯吉蔵（さちぞう）さんと、稻を刈ったあの田んぼの一部で小松菜を育てる佐藤義雄（よしお）さんのお2人です。取材してみると知らないことがたくさんありました。



佐藤義雄さんの畑にて。（写真撮影：赤尾雄介）

#### 小松菜とほうれん草を比べてみました

農家さんに取材した中でも、取材したメンバーで話したときも、ほうれん草の話題があがりました。一見似ている小松菜とほうれん草。違いを比較してみました。

見た目で違うのは、茎。ほうれん草は茎が緑色で先端が赤く細い。小松菜は黄緑で太い。

触った感じは、ほうれん草のほうが柔らかく、小松菜は分厚くてしっかりしています。

栄養価も比較してみます。どちらも栄養価は高いのですが、ほうれん草は、葉酸、鉄分・食物繊維などを、小松菜はβカロテン(ビタミンA)・カルシウム・ビタミンCなどを豊富に含んでいます。

また、ほうれん草はシウ酸を含むため、下ゆでをしないとエグミが残りますが、小松菜はアグク少なく、ゆでずにそのまま料理に使えるという違いもあります。

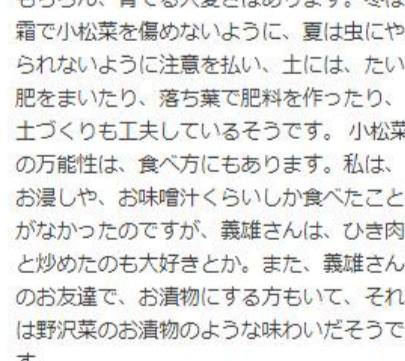


#### 寒さに耐えて甘みを増す小松菜

小松菜というと冬野菜のイメージがありますが、取材して知ったのですが、猛暑の頃を除き、年中作っているそうです。

栽培期間は、冬は3ヶ月くらいで、11月頃に植えて2月頃に収穫。春夏は、1ヶ月で収穫できます。

『冬は、寒さに負けずゆっくり育っていくから、甘みがあって緑色の濃いものになるよ』と佐伯吉蔵さんは言います。『暖かい時期は、植えるタイミングを誤ると収穫が一気に来ちゃうんだよね』と、秋冬と春夏の違いを教えてくれました。



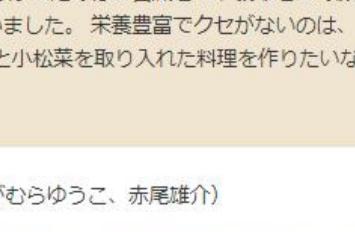
佐伯吉蔵さん。84歳です。

時代背景を含めて吉蔵さんの農業の歴史を話してください、お話し手なので取材時間があつと言いました。（写真撮影：ながむらゆうこ）

霜にあたると葉が黄色くなり市場価値がさがってしまうため、バオバオ（不織布）保温・保温・遮光・防虫等）をかけます。（写真撮影：ながむらゆうこ）

もちろん、育てる大変さはあります。冬は霜で小松菜を傷めないように、夏は虫ややられないように注意を払い、土には、たい肥をまいたり、落ち葉で肥料を作ったり、土づくりも工夫しているそうです。小松菜の万能性は、食べ方にもあります。私は、お浸しや、お味噌汁くらいしか食べたことがなかったのですが、義雄さんは、ひき肉と炒めたのも好きとか、また、義雄さんのお友達で、お漬物にする方もいて、それは野沢菜のお漬物のような味わいだそうです。

義雄さんは、田んぼの一部で小松菜を育てています。田んぼの土は、畑と違い粘土のように粘りがある。雨が降るとドロドロになります。乾くとカラカラになります。『だけど、土に力があって、うまくいくとすごくおいしくなるんだよね』と義雄さんはおっしゃっていました。（写真撮影：赤尾雄介）



くにたち野菜しゅんかに佐藤義雄さんの小松菜があったので、その小松菜で、シタケと豚肉の味噌炒めを作ってみました。



くにたち野菜しゅんかに佐藤義雄さんの小松菜があったので、その小松菜で、シタケと豚肉の味噌炒めを作ってみました。

格別においしかったのは、吉蔵さんや義雄さんの顔が浮かぶからでしょうか。2杯も食べてしましました。栄養豊富でクセがないのは、嬉しいところ。料理を工夫して、もっともっと小松菜を取り入れた料理を作りたいなあとと思いました。

（文：おつかさき／写真：おつかさき、ながむらゆうこ、赤尾雄介）

くにたち農業の今・あぐりッホ新聞バックナンバー

国立市活き活き都市農業推進事業及びこのサイトについて