

# コマツナ 小松菜

アブラナ科

参考文献

原康明(編集)(2009), 四季の野菜大図鑑, 株式会社権出版社

池上正子(監修)(2003), 新鮮! おいしい野菜と果物を見つける本, 東京青果株式会社

ぐんまアグリネット, [http://www.aic.pref.gunma.jp/farmproducts/selection/sub/15\\_1.html](http://www.aic.pref.gunma.jp/farmproducts/selection/sub/15_1.html) 他

## ○多摩青果の主な入荷情報

	色の基準											
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
産地												
秋田												
茨城												
群馬												
埼玉												
東京												
静岡												

## ○小松菜の選び方と保存方法

選び方	茎が太くしっかりしており、葉の緑色が濃くみずみずしいもの。 根が長く、葉の大きさがそろったもの。 葉脈はあまり発達していないほうがやわらかい。
保存	生 軽く濡らした新聞紙で包みポリ袋に入れ冷暗所または冷蔵庫で保存
	冷凍 生またはかために茹でて水気をよく切り使いやすい大きさに切る。 小分けにシラップで包んで冷凍庫で保存。

## ○レンジ調理

小松菜はアクが少ないため、下茹でを行わなくても食べることができる。

さらに電子レンジを用いて加熱を行うと、茹でた場合と比較して栄養分の流出を抑えることができる。

## ○産地情報

元々、東京の江戸川区小松川界隈の特産である。

関東圏を中心に栽培されているが、近年では全国的に栽培されるようになってきている。

多摩青果では関東圏産を中心に入荷している。

茨城：えぐみが少なく生でもおいしい「ちぢみ小松菜」も栽培

東京：個人出荷者を中心に周年入荷している

群馬：ハウスやトンネル栽培により年間を通じて出荷している

### 小松菜

丸みのある葉で、表が濃い緑、裏はやや薄い緑色の漬け菜<sup>※</sup>の一種。霜が降りる頃から甘味が増す。

※アブラナ科の非結球葉菜類。



### ちぢみ小松菜

寒じめ栽培や、品種改良によって

葉が縮れたもの。シャキシャキとした食感とクセのない味わいが特徴。



## ○名前の由来

江戸時代、小松菜は現在の江戸川区小松川付近で栽培されていた。その小松菜を8代将軍徳川吉宗に澄まし汁として献上した際、名前が無かったことから、小松川の地名をとり「小松菜」の名を賜ったといわれている。(諸説あり)

発行：東京多摩青果株式会社 営業開発部開発課

※2019年現在の多摩青果における各産地の情報とおおよその入荷時期です。気象条件等で実際の入荷状況は異なる場合があります。