

## 今月のテーマは こまつな(小松菜) です !!

こまつなは、アブラナ科アブラナ属の植物です。こまつなは全国で生産されていますが、東京、神奈川、埼玉、千葉などの都市近郊が主な産地です。関東地方で全国の約8割を生産しており、なかでも東京は全国第一位の産地であり、生産額では都下産農産物全体の1割強を占めています。年中出回っていますが、冬の霜が降りるころが、甘みが増して美味しくなるため旬は12~2月頃です。

### こまつなの栄養

こまつなには、**ビタミンA**、**ビタミンK**、**ビタミンB群**、**ビタミンC**、**カルシウム**、**カリウム**など豊富な栄養素が含まれています。特に**カルシウム**が多く含まれており、ほうれん草の5倍ほどあるそうです。カルシウムは、丈夫な骨や歯を作る事はもちろん、そのほかにも精神を安定させるといった重要な働きがあります。カルシウムは、魚などに多く含まれている**ビタミンD**と一緒に摂取することで、より効率よく吸収されます。

### 選び方のポイント

- 葉は厚くて大きく、濃い緑のものが良いでしょう。
- 大ぶりのしっかりした株のものが良いでしょう。
- 葉がしおれていたり、黄色く変色しているものは避けましょう。



### 保存のポイント

- 小松菜は乾燥に弱いため、湿らせた新聞紙で包んだり、全体を霧吹きで濡らして保存袋などに入れてから野菜室で保存すると良いでしょう。

## おいしいごはん!

## 簡単! 小松菜とえびの炒め物

材料(2人分)

小松菜…100g    ねぎ…1/2本    にんにく…1/2個  
えび…6匹    干しえび…1~2つまみ    ごま油…適量  
【調味料】 しょう油…少々    だしの素…少々    塩…少々

- ① 小松菜は洗って5cmに切りそろえ、ねぎ、にんにくはみじん切りにする。えびは殻をむき、背わたをとり、軽く塩を振っておく。
- ② フライパンにごま油を熱し、ねぎとにんにくを炒め、香りがたってきたらえびを炒める。えびに火が通ったら、小松菜と干しえびを加えて炒める。
- ③ 小松菜がしんなりしてきたら、【調味料】で味を整える。
- ④ 器に盛って出来上がり♪



干しえびのうま味が強いので、調味料を控えても、美味しく頂けます!  
緑と赤の彩りもきれいな一品です★

### こまつな 豆知識

小松菜は、現在の江戸川区の小松川近くに鷹狩りにやってきた八代将軍徳川吉宗が、神社で昼食に出された菜っぱのおいしさに感激し、地名の小松川からと名付けた事が由来とされているそうです。

※ 最新号・バックナンバーはふたば薬局ホームページからご覧頂けます。 <http://www.futaba-ph.co.jp>

あけましておめでとうございます。季節の台所もおかげさまで

今年で発行4年目を迎えます。これからもご愛読宜しくお願い致します。

