

小松菜

って、なに？

アブラナ科

○小松菜のふるさとって…

小松菜の原産地は、南ヨーロッパ地中海沿岸だと言われています。その後、中国などを経て、江戸時代初期から日本全国でも一般的に栽培されたようです。さて「小松菜」という名前ですが、徳川吉宗が当時の小松村（現在の東京都江戸川区小松川町）に立ち寄られたときに、小松菜の入った青菜汁を食べてたいそう気に入り、この地名から「小松菜」と命名したとされています。

○小松菜を食べると…

小松菜はほうれん草と似た扱いをされることが多いが、ほうれん草より用途は広く、灰汁（あく）が少なく扱いやすい野菜です！

また、小松菜にはカルシウムがほうれん草の約5倍、レタスの約10倍も含まれており、骨粗しょう症の予防やストレス対策に役立ちます。

○小松菜の産地って…

全国的に見ると、多く栽培されているのは埼玉県や東京都です。

道内でみると、	第1位	札幌市
	第2位	東神楽町
	第3位	旭川市

（平成23年度版「北海道フードマイスター」テキストより）



○小松菜の育て方って…

道内における主な栽培時期は2月～11月で、ハウス、露地栽培の両方とも直接圃場に播種し、春秋期は50日程度、夏期は30日程度で収穫します。収穫は、ハウス栽培で4月上旬から、露地栽培で6月から10月までとなっています。

○小松菜は冬が旬？

小松菜は寒さに強く、冬を代表する緑黄色野菜の一つです。そのため、「冬菜」と呼ばれたり、うぐいすの鳴くころに採れることから「うぐいす菜」とも呼ばれています。しかし、現在では品種改良も進み、1年を通して食べられるようになりました。