

5月27日は小松菜の日

5月27日は「小松菜の日」だそうです。5(こ)2(ツ)7(な)で「こまつな」という語呂合わせが由来となっているそうで、大阪府堺市で小松菜を生産している、しもの有限会社ファームによって2006年に制定されました。「小松菜の日」としたのは「小松菜の消費拡大」を目的としたためだそうです。今月は年間通じておいしい小松菜を紹介します。

小松菜の雑学

食べやすいさっぱりとした味と、シャキシャキとした歯触りがクセになる「小松菜」。食卓に彩りを与えてくれる鮮やかな緑色の緑黄色野菜で、料理に活用している方も多いのではないのでしょうか。ほうれん草ととてもよく似ていますが、ほうれん草はナデシコ目ヒユ科。小松菜はフウチョウソウ目アブラナ科と、形は似ていますが、野菜の中の分類は違うそうです。小松菜は、野沢菜や、チンゲン菜と同じ分類なんだそう。

小松菜が日本に伝わったのは鎌倉時代のことだとされており、小松菜は中国から日本へやってきました。ですが、その中国も小松菜の原産国というわけではなく、小松菜の原種の原産地は南ヨーロッパ地中海沿岸となっており、長い旅を続けて中国や日本へやってきたそうです。

小松菜の名づけ親

小松菜という名前は実は江戸幕府の第八代将軍である徳川吉宗によって名付けられたそうです。小松菜は鎌倉時代には日本では食べられていたそうですが、小松菜という名前が付けられるまでには結構時間がかかったようです。

徳川吉宗が東京にある香取神社で鷹狩たかりをしに来ていた時に、野草をすまし汁に入れて食べました。徳川吉宗は野草のその味をととても気に入ったそうですが、当時はまだ小松菜という名前は存在していませんでした。そこで、当時のその地名が小松川であったことから小松菜という名前を名付けたとされています。

現在でも、小松菜は江戸川区小松川町の特産野菜になっています。

小松菜は他にも「冬菜(ふゆな)」「鶯菜(うぐいすな)」「餅菜(もちな)」という呼び名もあるそうです。

小松菜のすごい栄養！

小松菜は、人間が生きていく為に必要な六大栄養素、タンパク質、脂肪、炭水化物、無機物、ビタミン、などがバランス良く含まれています。その中でも主に含有されている栄養素は、

★ 骨粗しょう症の予防『カルシウム』

小松菜のカルシウムは緑黄色野菜の中でも特に高い含有率を誇ります。骨粗しょう症の予防改善に効果があります。レイライも低減させてくれますよ。

ちなみに、100gあたりのカルシウム含有量は170mgと牛乳の110mgよりも多い！

★ 美容・老化予防に『ビタミンA』

ビタミンA(ベータカロテン)は抗酸化作用があるため、美容や老化防止にもつながります。プロリンはコラーゲンに必要な成分で肌に潤いを与えてくれるのも嬉しいですね。

★ 貧血予防に『鉄分』

植物性の鉄分の吸収力を高めてくれるビタミンCも含まれているので、効率よく鉄分を摂取できます。

★ 肥満予防に『ネオキサンチン』

血液内のコレステロールや中性脂肪をため込まずに低下させ、さらに脂肪が体内に吸収されるのを抑えてくれる効果があるので、体重の増加を抑えられるのです！

また、アブラナ科に含まれている「イソチオシアネート」のデトックス効果によって、体内の不要な毒素や老廃物を排出することで、さらにダイエットの効果を引き上げてくれます。

★ むくみ予防に『カリウム』

カリウムは体内の塩分濃度を正常に保つ働きがあります。余分なナトリウムを排泄してくれるので、高血圧の予防やむくみが気になる方は積極的に摂取したいですね。

アクの少ない小松菜は生で食べられるのもうれしい点です。発がん物質の作用を弱めるビタミンCは熱で壊れやすいので、熱を通して食べるほうれん草よりビタミンCを多く摂ることができます。

これらを効率よく摂るためにも、小松菜はできるだけ生で、また香辛料を使って食べると良いでしょう。香辛料にはそれ自体に抗酸化作用があり、小松菜に含まれるビタミンEの効果を一層引き出してくれます。

かんたんレシピ

✿ 材料 ✿ (4人分)

小松菜 約10株
ツナ缶 1缶

★塩昆布 大さじ1.5
★レモン汁 小さじ2
★こしょう 少々



小松菜とツナのサラダ

① 小松菜を少し濃い塩水で茹でます。流水で冷まし、水気を絞り、3cm幅に切ります。

② ①をボールに入れツナと★で味付けします。

ツナ缶の代わりに鶏のささみを入れてもおいしいです。

大葉を入れるともっとさっぱりしておいしいです。



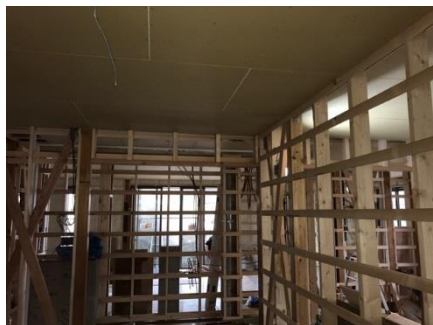
施工写真集



全面リフォーム着工で、まずは解体から。



下地の施工前と下地ができた後に断熱材を吹き付けています。



市街地中心部にある、くずれかけて危険な空き家の解体中。



四字熟語パズル

四字熟語が4つバラバラになっているので、正しい四字熟語を4つ作ってください。

同	色	鳥	言
一	花	歡	和
雷	月	言	風
愉	恩	付	芳

①

②

③

④

抽選で粗品プレゼント!!

先月号のこたえ

- ① 一期一会
- ② 一汁一菜
- ③ 春愁秋思
- ④ 落花流水(らっかりゅうすい) ↓

落ちた花が水に従って流れる意で、ゆく春の景色。転じて、物事の衰えゆくことのたとえ。

四字熟語パズル応募方法

①名前 ②住所 ③電話番号④「かとけん通信」の中で興味のある記事、ご意見、ご感想など。⑤四字熟語を4つ①～⑤をご記入の上 FAXかメールにてご応募下さい。 FAX 22-2133 ☒ hirose@kato-const.jp ハガキやお電話でもOKです!

社長よりひとこと

いつも「かとけん通信」をお読みいただきありがとうございます。ゴールデンウィークも終わり、日中真夏のように暑くなる日も多くなってきました。5月が一番紫外線が強くて日焼け対策をしっかりとしないといけないそうです。そう言えば日傘をさして歩いておられる女性をよく見かけます。私が若かった時代はこんがり小麦色なんて言って日焼を良しとしてたのに今では日焼なんてもつてのほか! 昔より日差しが強くなってますから。また近年は黄砂の量も増え、PM2.5なんて物まで飛んできます。年間を通して何らかの対策が必要な時代になっていそうですので十分気をつけて過ごしましょう。加藤 淳



都市ガスリフォーム 専門店

か とけんホーム

〒620-0042 福知山市北本町二区30-1 加藤建設(株)



ホームページ

社長ブログ

0120-24-1900

か とけんホーム

かも社長

検索

検索

