

「アクが少なく栄養満点 “小松菜”」

小松菜は江戸時代に小松川（現在の東京都江戸川区）付近で栽培され特産だったため、8代将軍徳川吉宗が“小松菜”と命名したと言われています。正月菜とも呼ばれ東京で作られるお雑煮には欠かせない食材です。また色鮮やかな緑色でアクが少ないため、様々な料理に使いやすい食材のひとつです。緑黄色野菜に分類されビタミンCをはじめとするビタミン類に加え鉄分やカルシウムなどのミネラル類も豊富に含まれています。中でもカルシウムの量は牛乳並みとされ野菜の中では飛び抜けています。魚介類やきのこ類などビタミンDを含む食材と組み合わせることでより吸収率が上がり、骨粗しょう症の予防などに役立ちます。小松菜は不結球型の白菜の一種です。現在、流通している品種は同じく不結球の白菜の一種であるチンゲンサイと掛け合わされたものが主流です。また、江戸時代から栽培されていた「後関晩生(ごせきばんせい)小松菜」も伝統野菜である江戸野菜（※1）のひとつとして現在でも栽培されています。改良を重ねている現在の品種と比べると葉が広がっていて見た目は少々劣りますが、やわらかで甘味があり、濃厚な味わいが特徴です。

【DATE】

和名 小松菜
英名 Komatsuna
分類 アブラナ科アブラナ属
原産 中国華北地方、
東南アジア、中近東
旬 12～3月

※1 江戸野菜 について

江戸時代に参勤交代によって全国各地から集まった大名とともに、郷土の野菜が江戸でも栽培されるようになり、改良されて出来たのが江戸野菜です。根菜類の栽培に向いている、水はけの良い土壌が特徴で「練馬(ねりま)大根」や「亀戸(かめいど)大根」、「滝野川(たきのがわ)ごぼう」等、味の良い根菜が数多く作られました。



「香り高い大きな柑橘 “文旦”」

文旦は柑橘類の中でも、大きな果実が生育する品種です。果実の直径が20cm以上、重さが2kgを超えるものもあります。日本では文旦類のことをまとめて、ざぼんとも呼ばれています。さわやかな香りとシャキシャキとした歯ごたえの良い果肉が特徴的で、甘みとほろ苦さがあり淡白な風味です。皮の部分も厚みがあり、香りが良いので砂糖漬けやマーマレードなどの加工品に利用されています。文旦の主成分は糖類で、ビタミンCやクエン酸などの栄養素が多く含まれています。文旦類の特徴である独特の苦みは、ナリンギンという水溶性のポリフェノールの一種です。ナリンギンには食欲抑制効果や抗酸化作用がありダイエットに効果的と言われています。また、血流を改善する効果や生活習慣病の予防・改善効果が期待されています。他にも抗アレルギー作用があり花粉症などのアレルギー症状を抑制して免疫力をあげる働きも報告されています。

〈文旦の仲間イロイロ〉

・土佐文旦

文旦類の中で代表的な品種。300～400g 程度の大きさ。爽やかな風味とシャキシャキとした歯ごたえが特徴です。



・水晶文旦

土佐文旦と比べると果肉がやわらかく、果汁が多い。ハウス栽培で作られ、文旦類の中で最も糖度が高い品種。



(DATE)

和名 文旦、ざぼん
英名 Pummelo
分類 ミカン科ミカン属
原産 マレー半島 など
旬 1～3月



・晩白柚(ばんぺいゆ)

芳香があり、爽やかな甘み。皮がやわらかく加工品として利用される。2kg程の重さがあり柑橘類の中で最大級の大きさ。



・スウィーティー (オロブロンコ)

文旦とグレープフルーツの交配種。独特の甘い香りが特徴。産地によって名前が変わる。

作成 大一青果(株) 菰田 朋香



野菜ソムリエ協会認定野菜ソムリエプロ
食生活アドバイザー2級・3級

漢方・薬膳検定、アレルギー対応食アドバイザー

TEL : (0532) 53-1160(代)

FAX : (0532) 53-1360

E-mail : daiichiseika.kmdtmk@gmail.com

大一青果(株)

ホームページ

