

ふるさと産品通信

今日の食材

小松菜



今月のレシピ

小松菜入りの豆乳たまご焼き

材料 (4人分)

| | | | |
|--------|-------|----------|----|
| 小松菜 | 4束 | 塩 | 少々 |
| 豆乳 | 150ml | カツオ風だしの素 | 少々 |
| 卵 | L 8個 | サラダ油 | 少々 |
| 薄口しょうゆ | 少々 | | |

栄養価 (1人分当たり)

| | | | |
|-------|---------|-------|-------|
| エネルギー | 196kcal | タンパク質 | 14.5g |
| 脂質 | 13.4g | | |

作り方

- ① 水洗いした小松菜を沸騰したお湯で3分程湯がく。
- ② ①を冷水に漬けて10分程さらす。
- ③ ②の水気を切り、茎は細かく、葉はぶつ切りに刻む。
- ④ ポウルに豆乳、薄口しょうゆ、塩、カツオ風だしの素を入れて、菜箸でかき混ぜる。
- ⑤ ④に③の小松菜を入れ、なじませるようにかき混ぜたら、さらに卵を入れてかき混ぜる。
- ⑥ 卵焼き器に油を熱し、⑤を数回に分けて流し入れるようにして巻きながら焼く。巻き終わったら火を止めて粗熱を取り、食べやすい大きさに切る。

栄養士チェック

小松菜はβ-カロテン、ビタミンB群、ビタミンC、カリウム、カルシウム、食物繊維などを含んだ栄養価の高い緑黄色野菜です。中でもカルシウムはほうれん草の約5倍で、効能は動脈硬化・高血圧予防、粘膜や皮膚の保護、風邪予防、骨粗しょう症予防、がん予防とたくさんあります。

レシピ紹介者

カフェレスト「シャラ」(椿交流館内) 松下シェフ
 特産の湯葉など地元食材にこだわったメニューを提供しています。今回、地元産の小松菜と豆乳を使ってご家庭でも手軽に作ることでできる卵焼きをアレンジしてみました。椿交流館は道前平野や燧灘の遠望を楽しむ温泉施設です。ぜひ、お立ち寄りください。

小松菜の発祥は東京都江戸川区の小松川付近とされており、江戸時代初期から栽培が始まったそうです。当時の将軍が鷹狩に訪れた際に献上され、その地名から小松菜と名付けられたといういわれがあります。
 発祥の東京を中心に関東地方で盛んに栽培が行われていますが、栽培地は全国に広がっています。
 1年間を通じて栽培されますが、冬から春にかけてが旬です。冬場の小松菜は冷たい空気から身を守るために自らの糖度を高めるので、甘みが増し、特においしくなります。栄養価も高いので、ほうれん草と並び

冬の貴重な葉物野菜の一つです。選ぶ際は、葉が厚くみずみずしい濃い緑色をしており、茎にハリのあるものがおすすめです。葉の大きさがそろって、根の長いものは良品です。アクやクセが少ないので下ゆでの必要がなく、調理のしやすい便利な食材です。



野菜ソムリエのひとこと



ジュニア野菜ソムリエ 池田千秋さん

小松菜は乾燥に弱く、あまり日持ちがしないので、買ったなら早めに食べ切りたい野菜です。保存は、ぬれた新聞紙に包んでポリ袋に入れ、冷蔵庫に立てて置きます。黄色い葉は劣化しているので取り除いてください。

食育ワンポイントチェック

骨を丈夫にしよう!

小松菜をはじめ、切り干し大根など野菜の中にはカルシウムを多く含むものがあります。カルシウムは骨粗しょう症を防ぐために必要な栄養素です。日本人の骨粗しょう症患者は、約1,000万人いるといわれています。予防のために、カルシウムを1日に600~800mgは摂取するように心がけましょう。

今回の食材は **大根** です。 問合せ：市庁舎本館ブランド戦略課 ブランド戦略係 TEL0897-52-1380