



明けましておめでとうございます
本年もよろしくお願い致します



本情報は2022年
12月末のものです

江戸幕府8代将軍徳川吉宗が命名したと言われる小松菜。東京都江戸川区が原産で、小松川から名をとったと言われています。年間通して店頭に並びますが、旬は冬であることから「冬菜」「雪菜」という別名もあります。

小松菜の栄養素

カルシウム

骨や歯の構成成分の他、細胞の分裂や筋肉収縮などに関与します。



鉄分

血液中のヘモグロビンの材料となり、全身に酸素を運びます。

β-カロテン

体内でビタミンAに変換され、皮膚や粘膜の健康維持に役立ちます。

小松菜の選び方

- ・葉の色は濃く鮮やかで、茎は薄い緑色をしている
- ・葉が肉厚でピンと張っている
- ・葉に丸みがある



お勧めの保存方法

- 1 乾燥しないように新聞紙などでくるみ、**野菜室**に立てて保存
- 2 洗って水気を拭き取り、食べやすく切って生のまま**冷凍庫**で保存。
3週間ほど保存できます

正月菜(餅菜)



小松菜を改良してできた品種で、主に尾張地方（愛知）で栽培されています。尾張地方ではお雑煮には欠かせない食材であることから「正月菜」と呼ばれたり、『名前（菜）を持ち（餅）上げられるように』という願いを込めて「餅菜」と呼ばれています。小松菜と比べて傷みやすく、流通が難しい野菜ですが、柔らかく、甘みがあり、生食もできます。



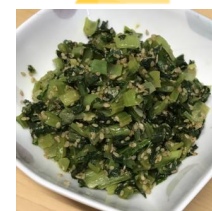
二十日正月

1月20日を「二十日正月」と言い、正月飾りなどを片付けてお正月を締めくくる日とされています。実りへの感謝を込めて、お正月のごちそうやお供え物も残さずいただき、今年の豊作を願う日でもあります。

今月のレシピ

小松菜ふりかけ

+アレンジ3品



★レシピは裏面をご覧ください

今月のレシピ 小松菜



小松菜ふりかけ



◆材料（作りやすい分量）

- ・小松菜 1束
- ◎塩 小さじ1
- ◎しょう油 小さじ1
- ◎白ごま 大さじ2
- ・ごま油 適量

◆作り方

- ① 小松菜はよく洗い、根元を切り落とし、茎は1cm程度に刻み、葉は縦横1cm程度に包丁を入れて刻む
- ② フライパンにごま油を熱し、茎→葉の順に炒める
- ③ 火が通ったら、◎を加えて強火で水分を飛ばす

栄養価（大さじ1）

- ・エネルギー 10kcal
- ・カルシウム 39mg
- ・塩分相当量 0.3g
- ・鉄分 0.6mg



卵焼き

- たまご 2個
- 小松菜ふりかけ 大さじ2
- 砂糖 小さじ1

栄養価

エネルギー238kcal 塩分相当量1.1g

いつもの卵焼きに小松菜ふりかけを加えて、カルシウムUP！
たんぱく質豊富な卵との組み合わせで、小松菜の鉄分吸収もよくなります。



菜飯

- ご飯 茶碗1杯
- 小松菜ふりかけ 大さじ2
- 鮭フレーク 大さじ1

栄養価

エネルギー309kcal 塩分相当量1.1g

そのままご飯と混ぜても美味しいですが、しらすや鮭などビタミンDが多い食材と組み合わせるとカルシウムの吸収率がUPします。



白和え

- 絹豆腐 150g
- 小松菜ふりかけ 大さじ3
- 砂糖 小さじ1

栄養価

エネルギー126kcal 塩分相当量0.9g

マグネシウム豊富な大豆製品との組み合わせることでカルシウムの吸収率がUPします。

F&F 株式会社
エフアンドエフ