

号外 家庭菜園を楽しもう!



小松菜を育てよう!

小松菜 ~アクが少なく 栄養たっぷり!~



作者: ヤンマー農機販売(株) 宮崎(JGAP指導員)

主な品種	極楽天、楽天、夏楽天、浜美2号、おそめ、黒みすぎ
栽培場所	特にこだわりはありません。(生育適温は20-30℃)

畑の準備

種まきの3週間前までに完熟堆肥を十分にすき込んでおきます。

種まき

幅70cmの畝に2列に条まきします。種が見えなくなる程度に薄く覆土し、たっぷりと水をやります。6~9月あたりは日差しが強いので発芽するまでは寒冷紗で被覆し、発芽したら被覆を取り除きます。

間引き

間引きは2回に分けて行います。

①本葉3枚ごろ、②本葉5枚ごろ。2回目の間引きで、株間を10cm程度にします。

収穫

草丈20~25cmになったら順次収穫します。

収穫までの期間は温度等により大きく異なり、早くて1ヶ月、遅くて2ヶ月程度かかります。

間引き後

間隔を10cm程度あける



防寒 (11月~3月)

寒さには強いですが、地域によっては霜や寒風で葉が痛むことがあり、冬は生育にも時間がかかります。マルチを敷いたり、不織布でトンネル状に被覆しておくことがポイントです。

小松菜を知ろう!

小松菜は中国原産で、日本では江戸時代に東京の江戸川区小松川地域で栽培が始まり「小松菜」と呼ばれるようになりました。栽培期間が短く、様々な環境に対応できる小松菜は、露地栽培だけでなくハウス栽培やトンネル栽培も盛んで1年中手に入りますが、アブラナ科の野菜で白菜などと同様に旬は冬です。寒さに強く、寒い時期に育った小松菜は糖分が増えて甘みが増し、ビタミンCの含有量も増えます。福島の「信夫菜(のぶな)」、関西の「若菜」・「黒菜」、熊本の「京菜」、新潟の「女池菜(めいけな)」・「大崎菜」など、類似の成り立ちをもつ近縁種が各地にあります。

緑黄色野菜の一種で、ホウレンソウには劣るものの圧倒的なカロテン含量をほこり、小松菜200gを取ればβ-カロテンの1日の必要量を満

たすことが出来ます。また、ビタミンC含量はホウレンソウにも勝り、動脈硬化の予防やがん予防などの抗酸化作用を期待できます。そのほかにも鉄分や、体内の余分な水分を排出するカリウム、食物繊維も豊富な野菜です。

様々な栄養分が豊富な小松菜ですが、β-カロテンやビタミンCに加えて注目したいのがカルシウム。その含有量はホウレンソウの3倍以上とも言われます。骨の形成を促すビタミンKや造血ビタミンのひとつである葉酸も含むので、骨粗しょう症の予防にも効果的です。

小松菜はアクが少なく下茹でも不要で、とても扱いやすい野菜です。色んな料理に活用して、不足しがちなミネラルを補いましょう!

小松菜を食べよう!

カルシウムの豊富な小松菜。カルシウムの吸収率を高めるには、魚介類や肉類、大豆製品などのたんぱく質や油脂を含む食品と組み合わせるのがおすすめです。油と合わせて調理するとカロテンの吸収も良くなります。小松菜はアクが少なく下茹でも不要なので、栄養を逃さず料理できます。歯ごたえを残して和え物や炒め物、汁の具など、色んな料理に活用しましょう!



「JGAP指導員」とは…JGAP(ジェイギャップ)とは、食品事故などの問題を農場が起こさないよう、未然に防ぐための農場管理方法です。

JGAPで定められた基準を満たした農場は、安全な作物を作っている証明として『JGAP認証』を得られます。

JGAP指導員は、JGAP認証取得のお手伝いをする資格です。

YANMAR
Solutioneering Together

野菜づくりのことならおまかせください。この機が目印のお近くのヤンマーのお店まで

