

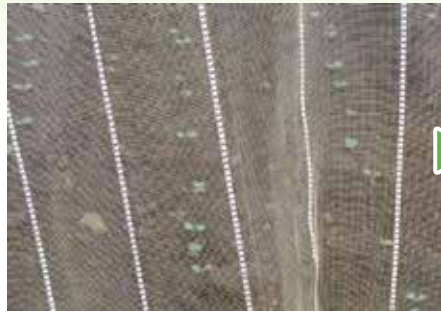
千葉県内からおいしい小松菜とどけます!

小松菜ができるまで



① 種まき

5~9月はほぼ毎日種まきを行います。種まき機を使うことで時間を短くできますが、重いことと、運ぶのに人手がいることが大変です。



② 発芽

9月中旬に種まきをしたものは芽が出るまで1週間、10月中ごろからは寒くなるので、それ以降に種まきをしたものは芽が出るまで2週間以上かかります。



③ 収穫

種まきから収穫までは季節によって30~90日! 種まきの時期を工夫すると小松菜は毎日収穫できます。

農家さんへインタビュー ▶▶▶▶ 千葉東部地区出荷組合連合会 葉物部会 加藤 遼亮 部長

Q1 小松菜の旬はいつごろですか。

12月~1月です。霜があたることであまさがふえます。畑からとれたてを生で食べるとあまいです。

Q2 年間でどれくらいの小松菜を作っていますか。

1袋200gの小松菜を1日に1,000袋、毎日収穫しています。1年間ではおよそ365,000袋にもなります。

作成協力：千葉県立保健医療大学 池田 有沙・根本 英里花



子どもたちに一言お願いします。



新鮮な生の小松菜が食べられるチャンスがあったらぜひ、食べてみてください。畑や直売所に行って、農業を間近に見てほしいです。

お家の人といっしょに作ってみよう

レンジでかんたん小松菜オムレツ

作成協力：淑徳大学 瀬戸口 恵里花・宮 彩織・椎谷 優樹

< 材料(2人分) >

小松菜……………中1株	ピザ用チーズ…大さじ3
ベーコン……………1枚	塩……………ひとつまみ
卵……………2個	ケチャップ…小さじ2

< 1人分の栄養価 >

エネルギー……………	167kcal
たんぱく質……………	10.5g
脂質……………	12.2g
炭水化物……………	2.6g
食塩相当量……………	0.9g

④



お皿に盛りつけたら、ケチャップをかけて完成☆

< 作り方 >



小松菜を洗うポイント
水が入ったボウルの中で、根元を手で広げながら洗い、反対側の葉も洗う。



① 小松菜とベーコンを1cm幅にハサミで切り、耐熱皿に入れて電子レンジ(500W)で1分30秒加熱する。



② やけど注意!
卵、ピザ用チーズ、塩に①を加えて混ぜ合わせ、ラップをかけて電子レンジ(500w)で1分加熱する。一度取りだし、はしやスプーンでよく混ぜる。(2回繰り返す)卵が固まっていない場合は、さらに加熱する。(500wで30秒)



③ やけど注意!
大きめにラップを広げたら、②の半分(1人分)のをせ、キャンディー状に包み、2分ほど置く。もう半分も同じように包む。