

# はかせ 博士になるう!

こまつなへん 小松菜編



## 農家さんへインタビュー 「最強の脇役 小松菜」

丸高出荷組合  
加藤 遼亮さん  
(千葉市緑区高田町)



食べた人  
おいし  
いと言  
って  
もら  
いた  
い



●市内の小松菜産地



## 千葉県立保健医療大学の学生が現地インタビュー

学生リポーター: 加藤さんは農業をはじめどのくらいですか?

加藤さん: ベテラン農家さんに教わりながら、小松菜を作りはじめて今年目。

学生リポーター: 小松菜が他の野菜よりもたけている、自慢できるところはありますか?

加藤さん: 手軽な割に栄養が豊富に含まれている。冬になって霜が降りる時期になると甘みがでてさらに美味しくなる。とれて早ければ早いほどシャキシャキ、新鮮でおいしい。栄養たっぷりの小松菜をぜひたくさん食べてほしい。

学生リポーター: 1日の収穫量はどれくらいですか?

加藤さん: 1日の収穫量は90kg。スーパーで売っている小松菜1袋はだいたい200g。

加藤さんは1日に450袋分も小松菜を収穫し、出荷しています。天候(雪や大雨)、虫による被害もあり、毎日決まった量を出荷するのはとても難しいことです。

コレが小松菜のたね種です

収穫作業を体験  
させていただきました

まめちしき 豆知識  
千葉市は、県内1位(平成18年統計)の小松菜の産地だよ。給食でも千葉市の小松菜が使われているよ。

## ドキドキ小松菜クッキング

## 小松菜入り肉まん

シャキシャキ、ジューシー、栄養満点



材料	重量(大人2人分)
豚ひき肉	80g
小松菜	140g (2/3袋)
にんにく(すりおろし)	3g
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1/2
食パン(サンドイッチ用)	4枚

中の具を冷凍して保存しておくとお便利☆

管理栄養士になるために勉強中  
私たちが考えました☆



千葉県立保健医療大学  
(左から)  
並木 咲野さん、藤井 瞳さん、桜井 未来さん

### 【作り方】

- 小松菜はさっとゆで、水にさらした後、水気をしぼり、みじん切りにする。(お浸しの小松菜を使うと簡単です!)
- ①と食パン以外の材料をすべて耐熱皿に入れて、軽く混ぜてラップをし、電子レンジ(500w)で10分ほど加熱する。(炒めてもOK)  
※ケチャップ味などにしても◎
- ラップの上にパンをのせ、②をのせてラップで包む。
- ラップに包んだまま、レンジで30秒ほど加熱する。

1人分の栄養価	
エネルギー	207kcal
たんぱく質	12.2g
脂質	8.8g
炭水化物	19.2g
食塩相当量	1.2g

レシピ助言: 千葉県立保健医療大学 渡邊智子教授