

# 小松菜の 胡桃味噌白和え



## 【用意するもの 4人分】

- 小松菜.....1束
- 人参.....30g
- 白滝.....40g
- 木綿豆腐.....1丁
- 胡桃.....適量
- 白味噌.....適量
- そばつゆ.....少々

## 【作り方】

①小松菜は、水洗いし、塩を加えたお湯でさっと茹で、水で冷やし、水をしぼり、4cmの長さに切る。人参は、千切りにし、茹で、水で冷やす。白滝は、茹で、水で冷やし、ざく切りにする。豆腐は、しっかり水切りしておく。胡桃は、粗めに砕いておく。

② ボウルに、水切りした豆腐、味噌、そばつゆを入れ、混ぜ合わせる。

③②に、小松菜、人参、白滝、胡桃を入れ、混ぜ合わせてできあがり。

※11月のテーマ食材「味噌」を使用した小松菜レシピ。10月のテーマ食材「かぶ」は小松菜の祖先とも言われています。バックナンバーもご覧ください。

## 「小松菜」生産量日本一！ 「埼玉県」ってこんなところ



# 埼玉 Saitama

【さいたま】

日本の都道府県中面積が9番目に狭い。「彩の国」(さいのくに)の愛称でも知られ、農作物の生産が豊富である。「埼玉」の地名の発祥は、埼玉郡埼玉(さきたま)村で、幸福をもたらす神の働きを意味する「幸魂」(さきみたま)から名づけられたとする説がある。

## 「小松菜」ってこんな食材

- \* 冬菜や雪菜とも呼ばれる寒さに強い野菜。
- \* 江戸川区小松川付近で栽培されていたことから、小松菜と名づけられたとされる。
- \* 埼玉県が生産量第一位！



- 埼玉県の特産物はたくさん♪
- \* 里芋の産出額日本一！
  - \* 日本三大茶と呼ばれる狭山茶
  - \* アイスクリーム生産量日本一！
  - \* 節句人形・雛人形の生産量日本一！

## 【埼玉県の代表的な郷土料理】

つみっこ、田舎うどん、いが饅頭、行田フライ  
つみっこ・・・野菜を煮た鍋に小麦粉を水で練った生地をちぎり入れて煮たすいとん。「つみっこ」とは、小麦粉を練ったものを手で「つみとる」ようにちぎって鍋に入れた事を言い表した方言。



# 今月は、「小松菜」から 日本の未来を支えます。

## ■栄養情報

- 小松菜 生 約50g換算 (お浸し1皿分)
- エネルギー: 7kcal
  - たんぱく質: 0.8g
  - 脂質: 0.1g
  - 炭水化物: 1.2g
  - カルシウム: 85mg (牛乳の1.5倍・ほうれん草の3倍以上)
  - 鉄: 1.4mg (ほうれん草の1.4倍)
  - ビタミンC: 20mg



## ■基本情報

アブラナ科アブラナ属 旬は11～3月  
(今では各地でハウスなども含め周年出荷されていますが、本来寒い冬に採れる野菜です。プランターでも、比較的簡単に育てられる野菜です。万能野菜の小松菜から始めて、旬のおいしさを味わいましょう！)

お手軽！

おいしい！  
プランター小松菜

## 【用意するもの】

- ・種
- ・鉢底石
- ・培養土
- (元肥入りの野菜用培養土がお手軽)
- ・30～40cmの小型プランター
- ・受け皿(乾燥や土こぼれをふせぎます)
- ・防虫ネット(虫が寄ってきやすいのであると◎)
- ・ペットボトルのふた(使うと便利です)

虫除けネット以外は100円ショップで購入可能です



## 種まき

プランターに、鉢底石を敷き、培養土を敷き詰めたら、深さ1cm程度の種まき用の穴をつくる【ペットボトルのフタ等で等間隔に穴をつくると、種がまきやすく、\*間引きがしやすくなります。】穴に種を5粒くらいまいたら、土を上からかぶせ(5mm～1cm)、たっぷり愛情とお水をあげます。日当たりの良い場所に置きましょう。芽が出るまでは土の表面を乾かさないように、朝、夕と適度に水をあげましょう！



## 間引き

※間引き・・・あらかじめ多くの種子をまいておいて、幼植物の期間に一部を除去して適正な密度にすること。作物が生産の目的に合った生育をするように、各個体に一定の生育空間を与えるために行う作業のことです。

種まき後3～4日後に発芽したら、発芽の良い芽を残して間引きをします。ぎりぎり葉が触れ合うか触れ合わないくらいまで、間引きをしないと、発育が遅れるので早めに行いましょう！重なった葉を見つけたら、その度に間引きをしましょう。

## 収穫

葉の根元から計って20cmくらいになったら、食べごろです。大きなものから収穫しましょう！(約1ヶ月が目安)できたての小松菜をサラダやスムージーで、お楽しみください★🍵  
☆小松菜の祖先であるかぶも同じ要領で育てることができます！



# 「食育」とは？

食生活をめぐる環境は日々大きく変化し、食の大切さなどを忘れがちな現代社会。

食に関する正しい知識を学び、自ら考え、健全で豊かな食生活を実践する力を身につける「食育」は、食への関心を高め、食への感謝を育みます。

「食育の日」である毎月19日、日本の食文化について、少しだけ考えてみませんか？



バックナンバーはこちら→



# 日本の食文化を見直そう

## 「食」から日本の未来を支えます。

生涯健やかで豊かな生活を送るための身体づくり。

高齢化が進む日本の社会に対して、「食」を扱う私たちエムサービスだからこそ「こたえられる」ことがある。

エムサービスは、「あらゆる世代の方に」「質の高い食事を」提供することで日本の健やかで豊かな未来を支える活動を展開していきます。



## 十二月 shiwasu 師走 しわす

僧（しゆ）がお経をあげるために東西を馳せる（し）「走る。急いで行く」ことから、「師が馳せる月」→「しはせつぎ」→「しわす」となったといわれています。

旬 — the best season

■ 野菜 かぶ 白菜 カリフラワー ごぼう

ねぎ ほうれん草 小松菜 れんこん 大根

■ 魚介 キンキ 牡蠣 ふぐ 鱈（たら）

■ 果物 柚子

日	月	火	水	木	金	土
		1 映画の日	2	3	4	5
6	7 大雪	8 針供養	9	10	11	12
13 事始め (すずはらい) 焼払い	14	15	16	17	18	19 食育の日!
20	21	22 冬至	23 天皇誕生日	24 クリスマス イブ	25 クリスマス	26
27	28	29	30	31 大晦日 大祓い		



- ・お歳暮の手配
- ・年賀状の準備
- ・カレンダー
- ・手帳の用意
- ・大掃除
- ・正月の準備

