



安城を食べよう!

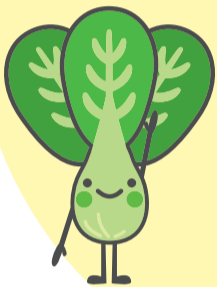


あんきゅー
安城市学校給食協会
イメージキャラクター

地元で生産される作物を、地元で消費する(食べる)ことを「**地産地消**」と言います。
毎年1月の給食では『**安城を食べる月間**』として、安城市とその近くの市の産物をたくさん取り入れています。
今回は安城市で小松菜を栽培している太田さんにお話をうかがいました。

小松菜ってどんな野菜?

冬が旬で栄養満点!
いろいろな料理に合う野菜です。



中国から日本に伝わり、江戸時代から栽培されてきました。東京を中心とする関東地方での生産が盛んな寒さに強い、冬が旬の野菜です。名前の由来は諸説ありますが、興味深い説として江戸幕府8代将軍、徳川吉宗がつけたというのがあります。徳川吉宗が鷹狩りで小松川(現在の東京都江戸川区)を訪れた際に香取神社へ立ち寄りて昼食をとりましたが、その時に食べたすまし汁に入っていた青菜をととても気に入りました。神主に名前をたずねたところ名前がないと答えたため、神社のある地名にちなんで小松菜と名付けたと言われています。

小松菜は濃い葉の色からもわかるように、栄養価が高い野菜です。貧血の予防や改善をする働きのある「鉄分」や、骨や歯を形成する「カルシウム」が豊富に含まれており、クセがなく、「みそ汁」や「あえもの」など、1月の給食でも提供されます。この地方ではお正月に食べるお雑煮に入れる餅菜(正月菜)の代わりに小松菜を入れる風習もあるようです。



出典:農林水産省「うちの郷土料理」

小松菜栽培について教えてください

生産者さんへのインタビュー

ビニールハウスでの栽培が中心で、種まきから収穫までは45日程度かかります。寒さに強いので真冬は外の畑でも栽培しますが、暑さには弱く、強い日差しに当たりすぎると上手く育ちませんので白色の遮光ネットと黒色の寒冷紗を使っています。白色の遮光ネットで屋根を覆うことによりハウス内が暑くなるのを防ぎます。また、白色なのでハウス内の明るさを保つことができます。一方、黒色の寒冷紗は強い日差しを遮り、ハウス内が高温になるのを防いでくれますが、暗くなるため光を取り入れたい時には巻き上げて日差しを調節します。

このような工夫により、暑さの中でもおいしい小松菜を収穫できています。



白色の遮光ネット



黒色の寒冷紗

みんなへのメッセージ

おいしい小松菜を届けられるよう大切に育てています。
冬は特に小松菜がおいしい時期ですのでたくさん食べてもらえると嬉しいです!

小松菜農家の太田さん



冬が「旬」の野菜を食べよう!

食べ物にはおいしくて栄養たっぷりな時季があり、これを「旬」といいます。冬が「旬」の野菜は、寒さで凍ることがないよう、細胞に糖を蓄積するためとても甘いことが特徴です。安城市でも冬が旬の小松菜、にんじん、はくさい、ブロッコリー、大根などいろいろな野菜が収穫されます。

冬が旬の野菜を使った

「安城産野菜たっぷりあんかけラーメン」

令和4年度に行われた学校給食レシピコンテストで教育長賞を受賞した作品で令和6年11月の給食に提供されました。冬が旬の小松菜、にんじん、はくさいが使われています。レシピが協会ホームページの学校給食レシピコンテストのページに載っているのでお家でも作ってみてください!



あんきゅークイズ

次のうち冬が旬の野菜はどれでしょうか?

- A ほうれん草 B ピーマン C トマト

答えはAです。冬が旬の野菜はほうれん草、にんじん、はくさい、ブロッコリー、大根などです。ピーマンは夏が旬の野菜、トマトは夏が旬の野菜です。他の野菜は秋が旬の野菜です。