

今年も  
実施!!

# 小松菜一斉給食

令和5年11月20日  
葛西南地区栄養士会  
江戸川区立南葛西第二小学校  
校長 高橋 徹  
栄養士 清水 由香

今年度もJA東京スマイル農業協同組合さんご協力のもと、区内の小中学校全校に無償で小松菜が配達されました。例年通り葛西南地区の小中学校（計17校※）では、おいしい小松菜共通献立を実施しました。

※葛西南地区：第二葛西小、第四葛西小、第七葛西小、南葛西小、南葛西第二小、南葛西第三小、新田小、清新第一小、清新ふたば小、臨海小、東葛西小、葛西第三中、南葛西中、南葛西第二中、東葛西中、清新第一中、清新第二中（計17校）

## 小松菜一斉給食を行うのには訳がある

江戸川区の小松菜は、味だけでなく鮮度や品質が良いと評価が高く、銀座の料亭やホテルのレストランなど、プロの料理人に選ばれています。とても人気なので、江戸川区内でも限られた場所でしか購入できません。そこで、平成19年から江戸川区の小中学校のみなさんに自慢の小松菜を食べて味わってもらうために、小松菜一斉給食が実施されています。

## 江戸川区の誇れる小松菜はブランド野菜

名付け親は、徳川8代将軍吉宗公と言われている伝統野菜です。

区内の小松菜農家さんは、先祖代々高い技術を受け継いで、誇りをもって栽培しています。グルメコンテストもあります。



東京湾からの潮風の影響で、ミネラルが豊富でうま味と甘みの強い小松菜になります。

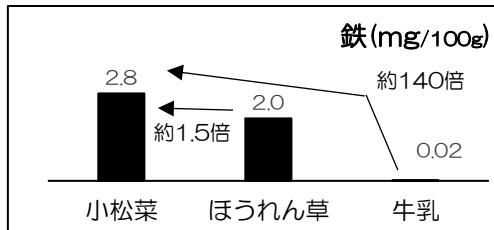
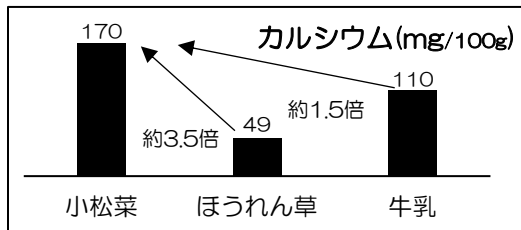
あえて袋詰めをせず、専用テープで美しく束ねているそうです。鮮度と品質の良さ、農家さんの誇りが感じられます。



←専用テープのデザイン

## 小松菜は天然サプリ!?

小松菜のカルシウム含有量は野菜の中でトップクラスであり、鉄も豊富です。見た目が似ているほうれん草と比較すると、カルシウムは約3.5倍、鉄は約1.5倍含まれています。



このグラフの通りカルシウムだけでなく鉄が豊富なことから、小松菜は薬膳的に「造血ベジタブル」とも言えるそうです。また、ビタミンAも豊富に含まれているので、天然のサプリメントのような野菜なのです。

# 区を挙げて江戸川区の小松菜を応援しています



江戸川区のホームページにアクセスすると、小松菜についての情報をたくさん見ることができます。

「小松菜力。」というPR冊子には、小松菜の歴史や栄養価、区内の小松菜直売所、小松菜料理が食べられる飲食店など、小松菜に関する新しい情報が満載です。

今月1日からは、豪華賞品が当たる「小松菜スタンプラリー」が開催されています。来年1月31日までなので、参加してみたいかがでしょうか。(詳細は11月1日付の広報をご覧ください)

アリオ葛西で行われた「江戸川小松菜の祭典！小松菜まつり」も、来年1月にまた開催予定です。

小松菜発祥の地として都内でトップの収穫量を誇る江戸川区の小松菜を、私たちでもっと盛り上げていきましょう！

## 小松菜ワンポイントアドバイス



もっとおいしく小松菜を食べましょう

### ☆小松菜の上手な保存方法

根に養分がいつってしまうので、まずは根を切り落とすこと。次に小松菜を流水にさっとくぐらせ、新聞紙にくるみ、立てた状態で保存しましょう。

### ☆おいしい小松菜の見分け方

葉の色が鮮やかで、茎がしっかりしている物を選びましょう。

また、葉が黄色くなっている物は、鮮度が落ちているので要注意です。



### SDGsを達成することにもつながります

江戸川区で作られた小松菜を区内の学校で食べると、配送にかかるエネルギーを減らすことができます。

また、栄養のある小松菜を新鮮なうちにおいしく食べることは、小中学生の皆さんの健康な体づくりにも役立つと共に、江戸川区の農家さんを応援することにもつながります。

小松菜一斉給食をずっと続けていけるといいです。

# 作ってみよう小松菜給食メニュー



「えどちゃん」は江戸川区産の花や野菜を応援するイメージキャラクターだよ。

## 《えどちゃん焼きそば》

| 材 料 (あんかけ) | 分量(4 人分)      | 材 料 (麺)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 分量(4 人分) |
|------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| サラダ油       | 小さじ1          | 蒸し中華麺                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 650 g    |
| しょうが       | 5 g (1/5 片)   | サラダ油                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 大さじ 1/2  |
| にんにく       | 2 g (1/2 片)   | 塩                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ひとつまみ    |
| 豚こま肉       | 80 g          | こしょう                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 少々       |
| 干し椎茸       | 2 枚 (4 g)     | <div>作り方</div> <ol style="list-style-type: none"> <li>中華麺は油で炒めて塩こしょうをふる。取り出して皿に盛り付ける。</li> <li>しょうが、にんにくはみじん切り。</li> <li>干し椎茸、たけのこ、にんじんはせん切り。玉ねぎは薄切り。<br/>小松菜は、2 cm幅にそれぞれカットする。</li> <li>油を熱し、しょうが、にんにくを炒めて香りを出す。豚肉を加えて色が変わるまで炒めたら、干し椎茸からモヤシまで、火の通りにくい順に加えて更に炒める。</li> <li>鶏ガラスープを加えて煮る。<br/>(給食では鶏がらを煮出してスープをとっていますが、家庭では市販のスープを使うなどしてください。)</li> <li>具材に火が通ったら、砂糖から酢までの調味料を加えて味を調える。<br/>小松菜を加える。</li> <li>片栗粉を同量の水で溶いて加え、とろみをつける。</li> <li>仕上げにごま油、オイスターソースを加える。</li> <li>麺の上に盛り付けて完成。</li> </ol> |          |
| たけのこ (水煮)  | 40 g          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |          |
| にんじん       | 40 g (約 4 cm) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |          |
| たまねぎ       | 120g(1/2 こ)   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |          |
| モヤシ        | 80 g          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |          |
| 鶏がらスープ     | 200cc         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |          |
| 砂糖         | 小さじ 1/2       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |          |
| しょうゆ       | 大さじ1          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |          |
| 酒          | 小さじ1          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |          |
| 塩          | ひとつまみ         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |          |
| 酢          | 小さじ1          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |          |
| 小松菜        | 120 g         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |          |
| 片栗粉        | 大さじ1 と 1/2    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |          |
| ごま油        | 小さじ1          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |          |
| オイスターソース   | 小さじ 1/5       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |          |

## 《小松菜白玉ポンチ》

| 材 料     | 分量（4 人分） | 作り方                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 白玉粉     | 80 g     | ① 砂糖と水を火にかけてシロップを作り、冷やしておく。<br>② 小松菜は葉のみを使い、柔らかくゆでてミキサーにかける。茎は他の料理に使用する。<br>③ ②の小松菜と豆腐を混ぜてから白玉粉に加え、よく練って団子の生地を作る。水分が足りないようなら水を少しずつ加える。<br>④ 小さめの団子に丸め茹でる。白玉団子が浮き上がったら 1 分ほど茹でてから水気をきる。冷水にとり粗熱をとる。<br>⑤ りんごは皮つきでいちょう切りにする。<br>⑥ シロップに小松菜白玉、果物を加える。 |
| 絹ごし豆腐   | 60 g     |                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 小松菜     | 30 g     |                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 水       |          |                                                                                                                                                                                                                                                   |
| みかん缶    | 50 g     |                                                                                                                                                                                                                                                   |
| パイナップル缶 | 50 g     |                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 黄桃缶     | 50 g     |                                                                                                                                                                                                                                                   |
| りんご     | 50 g     |                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 砂糖      | 大さじ 1 強  |                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 水       | 160 cc   |                                                                                                                                                                                                                                                   |

## 《小松菜入りナン》

| 材 料       | 分量(4 個分) | 作り方                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 薄力粉       | 50 g     | ① 小松菜は柔らかくゆでてミキサーにかける。<br>② 粉類をよく混ぜてふるっておく。<br>③ ②に砂糖、塩を加えてよく混ぜる。<br>④ ①の小松菜、ヨーグルト、溶かしバターを加え、牛乳は調節しながら加えてよく練る。耳たぶくらいのかたさで手につかないくらいまで練っていく。<br>⑤ ぴったりとラップをして 30 分ほど寝かせる。<br>⑥ 4 等分にし、平たくナンの形に伸ばして、200℃のオーブンで 15 分ほど焼く。 |
| 強力粉       | 160 g    |                                                                                                                                                                                                                       |
| ベーキングパウダー | 小さじ 1 強  |                                                                                                                                                                                                                       |
| 砂糖        | 大さじ 1    |                                                                                                                                                                                                                       |
| 塩         | ひとつまみ    |                                                                                                                                                                                                                       |
| バター       | 15 g     |                                                                                                                                                                                                                       |
| プレーンヨーグルト | 60 g     |                                                                                                                                                                                                                       |
| 牛乳        | 70 g     |                                                                                                                                                                                                                       |
| 小松菜       | 50 g     |                                                                                                                                                                                                                       |