

今年も実施!!

小松菜一斉給食

令和3年11月25日
江戸川区学校栄養士会
葛西南地区
江戸川区立南葛西中学校
校長 加藤 益弘
栄養士 今津日向子

今年もJA東京スマイル農業協同組合さんご協力の元、区内の小中学校全校に無償で小松菜が配達されました。今年度も、葛西南地区の小中学校（計17校※）で、おいしい小松菜給食を実施し、共通のおたよりを作成しました。

※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市場でも評価が高く、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、江戸川区のみなさんに自慢の小松菜を食べて味わってもらおうのが目的で、毎年実施されています。

江戸川区の誇れる小松菜はブランド野菜

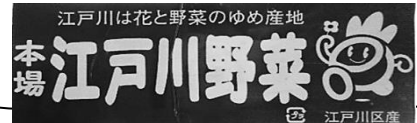
東京湾からの潮風の影響で、ミネラルが豊富でうま味と甘みの強い小松菜になります。

名付け親は徳川8代将軍吉宗公という伝統野菜です。※諸説あり



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。鮮度と品質の良さと、農家さんの誇りを感じられます。

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。



気軽に手に入らないので...

小松菜一斉給食で、子どもたちが江戸川区産の小松菜を食べる

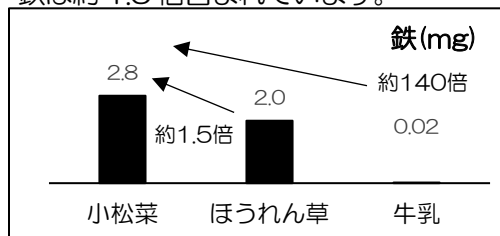
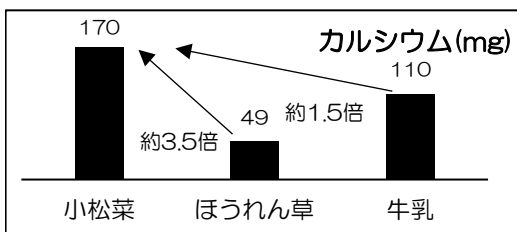
毎年行うことで、江戸川区産の小松菜に親しみをもち、身近なものにする

江戸川区産の小松菜を食べる機会を増やし、産地での消費を増やす

江戸川区の小松菜栽培がますます発展

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で、暮らし・産業のページを閲覧すると、農業、水産業情報があります。そこを開くと小松菜商品、小松菜レシピというページがあります。そこでは、小松菜についての情報をたくさんみることができます。「小松菜力。」という小冊子には、小松菜の歴史や栄養価にはじまり、江戸川区の小松菜農家さんへのインタビュー、江戸川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、江戸川区の小松菜に関する情報が満載です。

令和3年11月1日から令和4年1月31日まで江戸川区産小松菜に関連した店舗及び直売所を巡る小松菜スタンプラリーも実施されています。小松菜商品取扱い店舗や小松菜直売所をチェックして、お出かけのついでにちょっと立ち寄って楽しんでみてはいかがでしょうか。

小松菜を使ったレシピも多数ありますので江戸川区産の小松菜を手に入れた際には、参考にして作ってみてください。

作ってみよう小松菜給食メニュー

ご家庭で作りやすい分量にアレンジしました。

《小松菜ふりかけ》

材 料	分量(4人分)	作り方
小松菜	1株	① 小松菜は硬めにゆでるか、ラップにくるんで電子レンジで30秒ほど加熱してから、細かく切り、水をしっかりしぼっておく。 ② ごま、かつお節、さくらえびを乾煎りして小松菜を入れてさらに炒る。 ③ 酒、しょうゆで味をつける。 ★しらすやちりめんじゃこを入れてもおいしくできます。
ごま	大さじ1杯	
かつおぶし	2g	
さくらえび	2g	
酒	少々	
しょうゆ	小さじ1/2杯	

作ってみよう小松菜給食メニュー

給食では揚げ餃子にしますが、ご家庭では焼き餃子や水餃子にアレンジしてもおいしくできます。

《ジャンボ小松菜あげぎょうざ》

材 料	分量(4人分)	作り方
豚挽き肉	100g	① 豚挽き肉にしょうゆで下味をつけておく。 ② ねぎはみじん切り、白菜はみじん切りにして塩もみをして水分を絞っておく。 ③ にら、小松菜、にんにく、生姜すべてみじん切りにする。 ④ 豚挽き肉をよく混ぜ、野菜をいれてさらに混ぜる。 ⑤ よく混ぜたら、調味料も加えてまぜ、種をつくる。 ⑥ ぎょうざの皮に種を入れて包む。給食ではジャンボぎょうざの皮(直径12cmや15cm)を使用しますが、家庭用の小さい皮でも良いです。皮に包める種の量に調整してください。 ⑦ 中心まで火が通るまで揚げる。 ★フライパンで蒸し焼きでもOKです。 ★小さい皮にお子さんと一緒につんでもたのしいです。 ★鍋の具として入れてもおいしいです。
しょうゆ	小さじ1/2弱	
ねぎ	中1/3本	
はくさい	葉1枚位	
塩	少々	
小松菜	1株	
にら	1~2本	
にんにく	ひとかけ	
しょうが	少々	
塩	小さじ1/3	
こしょう	少々	
ごま油	少々	
しょうゆ	小さじ1/3	
ぎょうざの皮	15cm4枚	
油	適量	

じゃが芋なのによくこねるとおもちのようにもっちりします。小松菜を入れるときれいな緑色の生地になります。

《小松菜いももち》

材 料	分量(4人分)	作り方
小松菜	1本	① 小松菜は、茹でてみじん切りにする。ジューサーミキサーがある場合は茹で、少し水を加えミキサーにかけてジュースのようにしてもよい。 ② じゃが芋は皮をむいて大き目に切って蒸す。 ③ じゃが芋が柔らかくなったらつぶして片栗粉を入れてよく練る。 ④ 小松菜を入れてよく混ぜ、丸めて素揚げする。 ⑤ 砂糖、醤油、水でたれを作り、揚げた芋もちにたれをかける。 ★中心にチーズを入れてもおいしいです。
じゃが芋	中4個	
塩	少々	
片栗粉	大さじ2	
油	適量	
砂糖・しょうゆ	小さじ1ずつ	
水	大さじ2	

給食ではパンの回数は少ないのでどのメニューも喜んで食べてくれますが、中でもリクエストによくあがる、人気のあるパンを紹介します。



ビスキュイとは二度焼きという意味があります。パンにクッキー生地をのせてもう一度焼きます。

《小松菜ビスキュイパン》

材 料	分量(4個分)	作り方
丸パン	4個	① パンは横に切り込みを入れて、イチゴジャムをぬる。 ② 小麦粉とベーキングパウダー、砂糖はふるっておく。 ③ バターを湯せんでとろかしておく。 ④ 小松菜は茹でてミキサーにかける。葉の部分を使うとキレイにできる。 ⑤ 小麦粉、ベーキングパウダー、バター、卵砂糖、アーモンドの粉、小松菜をすべて混ぜ合わせ、クッキー生地を作る。 ⑥ 丸パンの上に生地をのせ、グラニュー糖を振りかけ、180度に熱したオーブンで7分程度焼く。
いちごジャム	大さじ2杯	
小麦粉	25g	
ベーキングパウダー	小さじ1/3杯	
バター	25g	
砂糖	25g	
たまご	1/2個	
アーモンド粉	20g	
小松菜	40g	
グラニュー糖	3g	



米粉だとだまになりにくく、失敗なく作れます。生地にスライスアーモンドや干しぶどう、チョコチップ等を入れてもおすすめです。

《小松菜の米粉ケーキ》※1ℓの牛乳パック位の型1本分

材 料	分量	作り方
小松菜	1/3束	① 小松菜は茹でてミキサーにかけておく。 ② 米粉、ベーキングパウダーはふるっておく。 ③ バターは溶かしておく。 ④ たまごは砂糖を入れて白くもったりするくらいまで混ぜる。 ⑤ たまごの中に、米粉、ベーキングパウダーをさっくり混ぜる。 ⑥ 型や牛乳パックにクッキングペーパーを敷き、生地を流す。 ⑦ 180度に熱したオーブンで20～25分焼き、串等をさして何もつかなくなるまで焼く。粗熱が取れたら型から出して切る。
米粉	130g	
砂糖	大さじ4	
たまご	M玉2個	
バター	60g	
ベーキングパウダー	6g	
★マドレーヌカップ等に入れて焼くと早く焼けます。		