

食育コラム

大崎の美味しいもの

「ちぢみ小松菜」

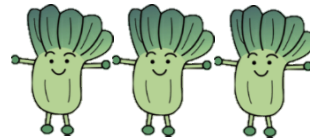


ちぢみ小松菜は、ちぢみ菜と小松菜を掛け合わせて開発された品種です。霜にさらすことで、葉に厚みとちぢれが生じ甘みが増します。小松菜と比べると、ちぢみ小松菜は葉の色や味が濃く、甘味が強く歯ざわりもよいのが特徴です。世界農業遺産に登録された大崎耕土が育んだ野菜として、2年ほど前から多く流通するようになりました。

さっと茹でてかつお節や海苔などとの和え物、炒め物や煮物、みそ汁の具材としてもおすすめです。また、浅漬けはシャキシャキとした歯ざわりが味わえます。

冬季が旬の野菜で3月頃まで出回り、春告げ野菜の1つとされています。

ぜひ食べてみてください。



大崎市の食育推進テーマ「みんなで楽しく食事をしよう！」
コラム作成：大崎市食育推進ネットワーク会議（学校栄養士会）