

献立ひとくちメモ

6月16日(水)



今日は江戸菜のお話です。

江戸菜とは、小松菜の一種で、苦みが少ない野菜です。栄養価はとて高く、ビタミン類、鉄分、食物せんいなど私たちに必要な栄養素をたくさん含んでいます。カルシウムは、ほうれん草の約3倍も含まれています！ほうれん草よりも灰汁が少なく、和・洋・中とジャンルを問わずいろいろな料理に使えます。サイズは小松菜よりも大きくて、シャキシャキとした食感が楽しめます。

主に千葉県の八街市（やちまたし）で一年中生産されています。6月は小松菜の代わりに江戸菜を使った給食がたくさん登場します。