

献立ひとくちメモ

5月29日(木)



小松菜はもともと「古事記」にも記載があるほど日本ではもっとも古い野菜のひとつです。中国から朝鮮半島を經由して伝わったとされています。江戸時代では、小松川村（現在の江戸川区付近）で栽培されていたので「小松菜」と呼ばれています。

小松菜は、ビタミン（C・K）やカルシウム、鉄、カリウムなどのミネラルが豊富です。特にビタミンCは、ほうれん草の約3倍も含まれています。

小松菜やほうれん草などは「青菜（あおな）」「青物（あおもの）」とも呼ばれています。日本には青菜が数多くあり、埼玉は「べか菜」、長野は「野沢菜」、京都は「水菜・壬生菜（みぶな）」など全国各地に様々な青菜が存在します。