

一年中出回っている小松菜ですが、じつは冬の野菜で今が旬です。ひと霜降りた露地物は甘みが増し、栄養価もグンと豊富になります。

小松菜は原産地は中国。東京の江戸川区・小松川付近で江戸時代から栽培されていたのでこの名がついたとのこと。カルシウムと鉄の含量は野菜ではトップクラスで、がん予防の β -カロテンや血圧の上昇を抑えるカリウムなども多く含んでいます。 β -カロテンは鼻やのどの粘膜を強くしますので、風邪のウイルスなどのガードにも役立ちます。

*小松菜入りマーボ豆腐

材料	2人分
小松菜	200g
木綿豆腐	1/2 丁
豚ひき肉	100g
長ねぎ	3 キン
にんにく・生姜	各ひとつかけ
豆板醤	小 1/2
チキンスープの素	小 1
お湯	100cc
酒・味醂・醤油	各大 1
片栗粉 (水)	大 1 (大 2)
ごま油	大 1

1. 小松菜は茹でて水にとり冷やして水気を絞り 3 キンに切る。
・木綿豆腐は 2 キン角に切る。長ねぎ・生姜（皮をむき）・にんにくはみじん切りにする。
・チキンスープの素はお湯に溶いておく。
・片栗粉に水を加えて水溶き片栗粉を作っておく。
2. フライパンにごま油を入れ、弱めの中火で豆板醤を炒め香りが出たら中火にして豚ひき肉を加えて炒める。肉に火が通ったら長ねぎ・にんにく・生姜のみじん切りを加えて炒め、お湯に溶いたチキンスープの素・酒・味醂・醤油と豆腐を加えて 2~3 分煮る。
3. 2. に水溶き片栗粉を加えてゆっくりかき混ぜとろみがついたら 1. の小松菜を加えて火を止める。



*小松菜のごま酢和え

材料	2人分
かまぼこ	50g
小松菜	200g
白すりごま	大 2
醤油	大 1/2
酢	大 1
砂糖	小 1

1. 小松菜は茹でて水にとり冷やして水気を絞り 3 キンに切る。
・かまぼこは食べやすい大きさに切る。
2. 1. を白すりごま・醤油・酢・砂糖で和える。

