

KOMATSUNA

葉茎菜類

こまつな



県内で生産量が増加

近年ハウス栽培もさかんになり、一年中出回っているこまつなですが、実は冬が旬。葉が凍っても枯れることが少なく、霜があたると甘味が増します。県内でも生産量が増えている葉物野菜のひとつです。

カルシウムが多く、カルシウムが不足しがちな高齢者や妊婦、成長期の子どもたちにもおすすめです。シュウ酸が少ないので、調理しやすいという利点があります。

出荷時期

通年

神戸市西区

神戸西



県内一の産地 品種改良などで生産量が増加

神戸市西区では、平野町、伊川谷町を中心に、こまつなが栽培されています。神戸市西区だけで生産量1000tを超え、県内一の主要な産地となっています。

ハウス栽培で一年を通して栽培、出荷されています。この地域で育つこまつなは株張りがよく、葉が生き生きとして、とてもおいしいです。こまつなはカロテン・ビタミンC・鉄分・カリウムなどを含み、野菜の中ではカルシウムが豊富に含まれています。

昭和50年頃から露地栽培が始まりました。ハウス栽培で、当時主流であったしゅんぎく、つけなの合間に栽培が

行われていました。当時の品種は「みすぎ」が多く、今のこまつなより細い品種でした。その後、品種改良が進み、平成12年前頃から栽培が増加してきました。

平成26年に低コスト耐候性ハウスを整備し、生産体制を強化しています。

葉物野菜の産地競争力強化のため、JAが平成27年に鮮度保持包装施設（バックセンター）を整備し、鮮度の高い葉物野菜の供給を図っています。また、こまつなでひょうご推奨ブランドに認証されている部会が多数あり、環境にやさしい取組が行なわれています。



野菜おじさんからひとこと

江戸育ちのこまつな

こまつなは、中国から渡来したかぶが祖先といわれています。小松菜（こまつな）の由来は、江戸時代初期に現在の東京都江戸川区葛西付近に葛西菜と呼ばれる味の良いつけなが生産されていて、全国的に知られていました。その後、江戸川区小松川で改良されたため、小松菜（こまつな）となりました。欧米でも「KOMATSUNA」と呼ばれ、オリエンタルな野菜として人気があります。

購入の問い合わせ JA 兵庫六甲 神戸西営農総合センター TEL.078-961-1277



武庫川デルタ地帯で栽培 根張りがよく生き生き

阪神地域では、葉物野菜が年間を通じて計画的に栽培されています。尼崎市・西宮市では、こまつなが比較的多く作られています。栽培地は両市の境を流れる武庫川流域のデルタ地帯。砂質で肥沃なこの地域で育つこまつなは根張りがよく、葉がいきいきとしているのが特長です。

栽培期間が短く、いろいろな環境に適応できるこまつなは、ハウス栽培・露地栽培と一年を通じて生産されています。品種は地域により異なります

が、「ひとみ」「きよすみ」「菜々美」などがあります。季節により色味も変わりますが、濃い緑色の丸みをおびた形状の葉をしています。

連作障害を回避するため、同一品目が3連作にならないように作付けされています。こまつなの栽培では、夏の高温期には間隔を広くし、密植による軟弱徒長を防ぎます。厳寒期に播種を行う場合は、地温確保のためべたがけを行うなど、工夫がなされています。



住宅街の中での農業の工夫

葉物野菜は年間5回転と高度に土地を利用するため、ほとんど毎作堆肥が施用されます。農地が住宅に囲まれている阪神地域では、堆肥は袋入りで完熟したものを使っています。かん水はスプリンクラーやチューブを利用して、高温乾燥時の野菜の生育を揃えます。周囲は交通量が多いため、通行人や車にかからないような注意も必要となっています。



小松菜とささみのだし浸し

材料/4人分

小松菜	1束(300g)
ささみ	3本
A だし(かつおと昆布)	カップ1
薄口しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/4

① ささみを耐熱皿に入れ塩・酒各少々(分量外)をふり、電子レンジ(600W)に2分30秒かける。大ぶりに身をほぐして、出た汁を絡めておく。② 小松菜の根を切り落とし、太いものは根元に十文字に切り込みを入れ、流水で根元をよく洗って砂を落とす。熱湯に塩少々(分量外)を加え、根元から入れてゆがく。茎をつまんで弾力のあるうちに引き上げ、冷水に取る。③ 根と葉を交互に束ねて絞り、3~4cm長さに切ってしっかり水気を絞る。④ ⑤を合わせ、①のささみを汁ごとと、小松菜を浸す。味をみて薄ければ塩を加える。



冬にたっぷり食べたい青野菜、癖のない味で幅広く利用



太刀魚の炙り 野菜のギリシャ風小松菜のソース

材料/5人分

太刀魚 (M 800g) 1/4尾 塩 少々

【野菜のア・ラ・グレック】

赤ピーマン・黄ピーマン・小松菜の茎・ズッキーニ(短めの棒切り)	10本
マッシュルーム(四つ割り)	2.5個
にんにく	1/2片
コリアンダーシード	1g
プチトマト	5個
ブークガルニ	1束
白ワイン	90ml
オリーブ油	20ml
レモン汁	9ml
塩、こしょう	適量

【小松菜のソース】

小松菜(葉)	60g	オリーブ油(エクストラバージン)	90ml
ビーフコンソメ	60ml	塩	適量
松の実	4g	パルメザンチーズ	4g

【飾り】

レッドアマランサス・レッドオゼイユ・マイクロルッコラ・レモンオイル	適量
小松菜の若葉	5枚

① 野菜のア・ラ・グレックを作る。にんにくは軽くつぶす。プチトマトは皮を湯むきする。鍋にオリーブ油を熱しにんにくとコリアンダーシードを軽く炒め、赤・黄ピーマン、小松菜の茎、マッシュルームを加えて軽く炒める。(余り色をつけず油を全体にからめる程度)塩とこしょう、白ワイン、レモン汁、ブークガルニを加え液体を沸騰させる。紙ふたをして、さらに鍋ふたをして火を通す。火が通ったら、ザルで液体と野菜を分けて、液体は鍋に入れ沸騰させ塩とこしょうで下味をつけ、粗熱をとる。ボールに野菜(プチトマトも)と液体を入れ、冷蔵庫で一晩マリネする。② 小松菜のソースは小松菜の葉を塩を加えた熱湯にくぐらせる。しんなりしてきたら、すぐ氷水にとり、水気をとる。ゆでた小松菜の葉とビーフコンソメ、松の実、オリーブ油、塩、パルメザンチーズを合わせてミキサーにかけ、ピューレ状にする。③ 太刀魚をあぶる。太刀魚は三枚におろし、骨を取り除き塩を振る。水気をとり、皮に切り目を入れて、バーナーで皮面をあぶる。④ 器に太刀魚と野菜のグレックをのせ、ソースを流す。レッドアマランサスとレッドオゼイユ、マイクロルッコラ、小松菜の若葉を飾り、レモンオイルを散らす。