



# 「小松菜」のプロフィール

- [1] 分類名 : アブラナ科 アブラナ属
- [2] 学名 : *Brassica rapa nothovar.*
- [3] 和名 : コマツナ
- [4] 外国語表記 : (英) (仏) (独) (伊) (中)
- [5] 原産地・伝播 : 東京の小松川になります。はるか昔、中国から渡来した「くくたち」というかぶ菜と、あぶら菜の交雑種で、各地に似たような菜があります。小松菜の前身は「葛西菜」といい、栽培地が小松川であったので「小松菜」とよぶようになりました。しかし、それにまつわる話にはいろいろあります。江戸時代、葛西菜とよばれる味のよい菜があり、後に小松川の椀屋久兵衛が改良を加えて小松菜となったという説もあります。五代将軍綱吉が小松川で鷹狩りをした際、葛西菜という名の青菜汁を食べ、たいそう気に入って土地の名前をこの青菜に与えたという説などです。また小松菜の名は、中国の風習からきたという説もあります。古代中国の年始めには健康長寿を願って松の実と若菜を食べる風習がありました。これが日本に伝わり、日本では手に入りにくい松の実を省いて若菜だけを食べたため、若菜を小松菜とよぶようになったといえます。江戸庶民にとっては大切な冬野菜で正月の雑煮には欠かせないものでありました。収穫期によって冬は「冬菜」、正月は「正月菜」、「ふたくち菜」、春先は「うぐいす菜」と呼ばれてきました。
- [6] 日本への伝来 :
- [7] 栄養学的特徴 : 代表的な緑黄色野菜で栄養成分はほうれん草とよく似ていますが、カルシウムの含有量は野菜の中ではトップです。ほうれん草の5倍強もあり、牛乳よりも多いです。ビタミンCやカロテンの含有量もほうれん草より多く、鉄やビタミンEなども豊富です。栄養の宝庫といえる野菜です。
- [8] 主な用途 : 油揚げやあさりの煮びたしは東京の下町の味として有名です。炒めもの、さっと煮、雑煮などの汁の実、ゆでておひたし、あえものなどに使いまわしのきく便利な冬野菜です。アクがほとんどないので下ゆでしないで直接炒めることができ、くせのない淡白な味わいは多くの素材と組み合わせることができます。
- [9] 選び方 : 濃い緑色の葉に厚みがあり、ピンとしてみずみずしいものは鮮度がよいです。外葉が黄色みを帯びていたり、しなっとしているものは収穫されてから3~4日が経っています。葉の形は丸みのあるものを選びます。小さめの葉の方がおいしく、大きめの葉は煮ものなどにします。小松菜は寒さに強く、霜にあたると甘みがましておいしくなるので、冬は土のついた露地ものがよいです。
- [10] 保存法 : 霧をふいて全体を湿らせてから新聞紙で包みます。ポリ袋に入れ、根の方を下にして冷蔵庫の野菜室か、冬なら冷暗所で保存します。ひと束丸ごと包むと、葉どうしの呼吸でむれやすくなります。



# 「小松菜」の種類

小松菜は女池菜(めいけな)、大崎菜(おおさきな)など、各地に似たような菜があり、それぞれふるさとの菜として親しまれています。

## 小松菜

小松菜



冬野菜としてのイメージが強いが、最近は露地栽培に加えて、ハウスの中で雨、光、温度などを調節したり、トンネル栽培などで一年を通して出荷されています。小松菜の葉は茎に沿って茎元の方まで細く続いているが、これを「袴」とよびます。最近は「袴」のない無袴の品種が多く、こちらの方が暑さ、寒さに耐える力にすぐれて栽培しやすいです。葉にやや丸みのあるのは「東京小松菜」、葉が丸くて厚みがあるのは「丸葉小松菜」と呼ばれます。全般に葉の色の濃いものが好まれています。関東を中心に広く栽培されていますが、同系統であっても各地でそれぞれの名前をもつ菜があります。新潟の「女池菜(めいけな)」、「大崎菜」、福島「信夫(しのぶ)菜」、関西の「若菜」や「黒菜」などです。最近はチンゲン菜やターサイなどの中国野菜とかけ合わせた新種が生まれています。やわらかくてくせのない小松菜の持ち味に加え、夏にも強く、姿、葉の色などがよいなどの特徴を備えています。

## 大崎菜(おおさきな)

大崎菜



小松菜と同系統の新潟特産の菜です。新潟県魚沼群の在来種「とう菜」と「みぶ菜」が混じり合ってきた品種です。1670年頃から栽培され、元禄の頃は「雪中の珍菜」とされていたといわれます。次々に出るわき芽を収穫します。雪に強い品種です。

## 女池菜(めいけな)

女池菜



小松菜と同系統の新潟市近郊の菜で雪に強い品種です。独特の甘さとヌメリが特徴です。

写真提供「野菜供給安定基金」