

コマツナ

おひたしや和え物、炒め物、煮物、漬物、みそ汁の具にと利用範囲の広いコマツナ。アクが少なく、下ゆでなしで使えるのでスピード調理にも重宝する野菜だ。近年はサラダやスムージーの材料として取り入れる人も増えている。

代表的な周年出荷野菜

コマツナはアブラナ科の野菜。野沢菜、京菜、壬生菜などと同じツケナの一〇種で在来のカブから分化したいくつかの品種から自然交雑によって生じた地方品種と考えられている。

江戸時代、葛飾郡小松川（東京・江戸川区の一画）周辺では盛んに栽培。鷹狩りに



ハッピーこまちゃん®

八潮市のマスコットキャラクターは「ハッピーこまちゃん」。はっぴ姿でポーズをとるこまちゃんは、特産のコマツナからのネーミング。頭には緑あざやかなコマツナが揺れている

やって来た八代將軍・徳川吉宗が、すまし汁に入った青菜のおいしさに感動し、そのエピソードから「小松菜」の名が生まれ野菜名として定着したという。江戸川区中央には、由来を今に伝える「小松菜屋敷」や石碑も残っている。「雪菜」「冬菜」「正月菜」などの別名をもつコマツナ。春に収穫のものは「うぐいす菜」ともいう。冬の代表的な青菜として存在感あるコマツナだが、反面暑さに対する強さもある。現在は耐寒性の強い秋冬用や耐暑性のある夏用など季節ごとの品種が揃い、1年中栽培されている。量的には露地栽培よりも施設栽培のほつが増えてきている。

る生産者が多い。暖かい時期にはコナガアオムシ、アブラムシ、ハモグリバエなど害虫に狙われるので、生産者は防除対策を忘れない。生育が早く連作障害も出にくいコマツナは、家庭菜園でも作りやすい野菜の一つだ。ただし、一斉に収穫期を迎えるので一度の作付けは多くしないほうが無難。季節ごとの生育日数を考慮に入れ、日をずらして播種したほうがよい。

埼玉が全国1位の収穫量

コマツナの全国収穫量（平成28年産）は約11万3600ト。別表のように埼玉県をはじめ関東圏での生産が多い。関東で栽培が盛んなのは江戸から周辺地域に広まったという歴史的背景に加え、長距離輸送には適さない葉物野菜であることに理由がある。近年は、西日本方面の都市近郊でも栽培が進んできている。



冬の農産物直売所には、ちぢみホウレンソウならぬ「ちぢみコマツナ」が姿を見せることも

コマツナの収穫量（平成28年産）

順位	都府県	収穫量 (t)
1	埼玉県	15,700
2	茨城県	14,100
3	福岡県	10,800
4	京都府	8,600
5	群馬県	8,140
6	千葉県	7,010
7	神奈川県	6,100
8	大阪府	3,940

10年以上前から全国1位の生産県である埼玉では、特に県南東部での栽培が盛ん。ハウス栽培が本格化した昭和30年代から生産が活発化し、現



コマツナの花



双葉から本葉が覗いてきた



種は1~1.5mmほど



2〜3回に分けて播種してある石井さんの鉄骨ハウス



ハウス内で、収穫しながら袋詰め作業を進める石井さん



コマツナの塩漬けパック。似顔絵がワンポイント

◆栄養価に優れた緑黄色野菜

コマツナはミネラルやビタミン類を多く含む。特にカルシウムや鉄分は野菜の中でもトップクラスで、貧血改善や骨粗しょう症予防に効果的。βカロテン（ビタミンA）も多く、がん予防や美肌効果に期待がもてる。

●おすすめ簡単料理●

【コマツナとアサリの煮びたし】

【材料】（2人分）アサリ（殻つき）150g、コマツナ小3/4束（150g）、油揚げ1/2枚、酒1/4カップ、A（しょう油・みりん各大さじ1）。



【作り方】①.アサリは殻を

こすり洗いし、塩水につけて砂抜きをする。コマツナは洗って5cm長さに切る。油揚げはサッと熱湯にくぐらせて油抜きをし、短冊切りに。②.鍋にアサリと酒を入れ、ふたをして強火にかける。アサリの口が開いたら水1カップを加え、煮立ったらコマツナの茎とAを加える。③.油揚げ、コマツナの葉を加えてサッと煮て、火を止めて味を含ませる。

【コマツナの明太子炒め】

【材料】（4人分）コマツナ1束（300g）、明太子小1腹（80g）、ショウガ小1かけ分、A（酒大さじ1、塩適量）、サラダ油大さじ1½、しょう油少々。

【作り方】①.コマツナは洗って5cm長さに切り茎と葉に分ける。②.明太子は薄皮に切り目を入れて中身を出す。ショウガは千切りに。③.フライパンにサラダ油を熱し、中火でショウガを炒める。香りが出たら



らコマツナの茎、葉の順に入れて炒める。④.②を加えて手早くからめながら炒め、Aで調味する。味をみて薄ければ、しょう油を加える。

上の写真は三郷市茂田井の石井信行さん（25）とコマツナ畑。鉄骨ハウスとパイプハウスの合計面積は約45坪あり、一家でコマツナを周年栽培している。ハウスでコマツナを周年栽培するので10品種ほどを用い、コープみらいやJA全農、地元産物直売所などに出荷している。収穫時には、抜いたその場でコマツナの根をカットし、計量して袋詰めしてしまふ。以前のような結束する方法はとって



草丈20cm前後に達したところで収穫となる



露地栽培のコマツナ畑（9月中旬ごろ）

話している。季節限定商品です」と話している。



どが主要な産地となっている。

草加市、越谷市、さいたま市、上尾市などが主要な産地となっている。上の写真は三郷市茂田井の石井信行さん（25）とコマツナ畑。鉄骨ハウスとパイプハウスの合計面積は約45坪あり、一家でコマツナを周年栽培している。ハウスでコマツナを周年栽培するので10品種ほどを用い、コープみらいやJA全農、地元産物直売所などに出荷している。収穫時には、抜いたその場でコマツナの根をカットし、計量して袋詰めしてしまふ。以前のような結束の方法はとって

いない。若い石井さんは、特産コマツナの附加值を高める6次産業化の意欲を抱いている。その第一歩として、一昨年からコマツナは野菜漬けより軟らかく、シャキシャキした歯ごたえもあります」と石井さん。直売所などで販売し、まずまずの売れ行きだったようだ。「ただ、塩漬けに保存料は使っていないので暖かくなると無理。今のところ

若い石井さんは、特産コマツナの附加值を高める6次産業化の意欲を抱いている。その第一歩として、一昨年からコマツナは野菜漬けより軟らかく、シャキシャキした歯ごたえもあります」と石井さん。直売所などで販売し、まずまずの売れ行きだったようだ。「ただ、塩漬けに保存料は使っていないので暖かくなると無理。今のところ