



KOMATUNA 小松菜

私たちが **育** っています。



青木茂



グリーンリーフ



宮田徳彦



野元悠太

■小松菜部会の方針■

■月1回のほ場回り

小松菜の部会は、葉物軽量部会となります。ここでは毎週部会を開き、月に1回はほ場(畑)回りをしています。

■笑美のこぼれる野菜づくり

おとなから子どもまで、食べたら笑美(えみ)のこぼれる野菜づくりをめざしています。

■感動的な野菜づくり

食べて健康になり、もう一度食べたいくなる感動的な野菜を作るために、日々努力を重ね、野菜作りに自信を持っています。

●四季の小松菜

小松菜は季節によって表情を変えます。春、葉の色が少しずつ濃くなり、育ちの早い夏は香りもよくおいしさが増します。秋はさらに色と香りが深まり、冬には葉の厚みが増して甘みが出てきます。季節による違いをお楽しみください。

畑で知る おもしろ知識

●生命力

春になると、まるで「せーの!」と声を掛けたかのように、いっせいに芽が出ます。自然の生命力を感じて、嬉しくなります。

●とう立ち

小松菜は、春、まず芯の部分が急激に成長します。これは花を咲かせようとする現象。食味に問題はなく、おいしくいただけます。

私たちの **こだわり** はここ!

除草剤、農薬、化学肥料を使わず、栽培しています。

除草剤は使用せず、伸びる雑草は刈ります。農薬、化学肥料を使わず、有機質肥料をまき、防虫ネットをかぶせて育てていますので、生でも安心して召し上がれます。



赤城高原の昼夜の温度差と北風で、甘い小松菜が

夏~秋、野菜くらぶの小松菜には、高原特有の甘さがあります。昼と夜の温度差、さらに谷川岳など北から届く冷涼な風が、小松菜の甘さを増してくれます。



冬~春は、あえて露地栽培。寒さにあてて甘くします。

雪の降る赤城高原で冬~春の小松菜は作りづらい野菜ですが、野菜くらぶではあえて露地で栽培。厳しい寒さにあてて、小松菜本来の甘みののった味に仕上がります。



小松菜 STORY

知る 知る 知る
東京の小松川で栽培されて、小松菜に

原産は中国ですが、江戸時代に現在の東京都江戸川区小松川付近で栽培されたことから、この名がつけられた。寒さに強く寒さが増すにしたがっておいしくなり、冬菜、雪菜などの別名があります。関東地方の正月の雑煮には欠かせない食材です。

摂る 摂る 摂る
野菜の中でも栄養豊かな野菜です

食べる 食べる 食べる
みそ汁や炒め物に、そのままポンと

体内でビタミンB100グラムで1日の必要摂取量が得られてしまうほど豊富です。ビタミンBは免疫力を高めて、ガン予防や美肌に効果的です。カルシウムもホウレンソウの3倍もあり、野菜の中でも栄養豊かな食材です。