



小松菜は、ほうれん草とならぶ緑黄色野菜です。小松菜には、ほうれん草を上回る栄養があり、カルシウムやビタミンC、鉄などを豊富にふくみます。しかも、『炒め物』や『おひたし』、『味噌汁』などさまざまな料理に使えてなにかと便利です。今回は『長持ちして、茎までおいしい』と支持される生協の小松菜。『中本農園』の中本弘之さんにお話をうかがいました。

農業が盛んで石川県随一の『小松菜』生産地にある中本農園

山も川も海もある、石川県白山（はくさん）市。「日本三名山」のひとつ白山や県内最大の流域を誇る手取（てどり）川、西側に広がる日本海など豊かな自然に恵まれています。この地に、有限会社中本農園があります。広さ4.3ヘクタールの農地で114棟ものハウスを活用し、通年で小松菜を栽培しています。

金沢中央卸売市場で取引される小松菜は、年間450トンほど。中本農園で生産されている小松菜は、冬季の和歌山での栽培をあわせ年間700トンで地元北陸をはじめ、名古屋、大阪方面に出荷しています。そのなかでも、生協への出荷が半分以上におよびます。



「シャキッ」とおいしい

葉も茎もまるごと



野菜は土づくりから。中本農園では肥料にこだわり、小松菜を元気に育てます

野菜づくりのこだわりは、土づくりです。有機質肥料を年間契約で仕入れ、さらに金沢の市場から出た魚のアラを粉碎して乾燥させた『魚粉』や『もみがら』などを土に加えています。すると、野菜のうまみが増します。天候や市場の変動があるなか、土づくりにコストをかけられるのは、自動注文で安定して利用している組合員さんがいるおかげです。よい土壌から元気な野菜が育ち、ひいては農業を減らすことにつながります。



一束ずついねいに刈り取ります

こまつな
使える小松菜

シャキッ！



●フードコーディネーターの
おすすめレシピ

小松菜のジェノベーゼ

バジルの代わりに小松菜で作るジェノベーゼ

作り置きOK!
いろんな料理に使えて万能です!

材料

- パスタ……1人100g
- 小松菜 ……1束(約200g)
- にんにく ……1/2個
- 粉チーズ ……大さじ1
- 塩 ……小さじ1/2
- コショウ ……少々
- オリーブ油 ……大さじ4~5

作り方

- 1 ジェノベーゼを作る。小松菜を洗ってから湯がき、水にとる。適度に水切りし、ざく切りにする。
- 2 全ての材料をミキサーに入れ、ペースト状にする。
- 3 パスタを茹でる。
- 4 茹で上がったパスタに②を絡め、お皿に盛り付けできあがり。

<メモ>

- 小松菜を湯がいた時、ギュッと絞らずに軽く湯きりするのがコツ!
- パスタ以外にも、サラダや、肉料理など、いろいろな料理に活用できます。
- 作り置きする場合、冷蔵庫で保管。4~5日を目安に使い切ってください。

中本農園

小松菜の特長

小松菜の旬は冬ですが、ハウスで1年を通じて栽培。種をまいてから収穫までの期間は夏場で30日、冬場で3ヵ月ほど。収穫後すぐに種をまくことで同じハウスにて年間7~8回収穫してお届けします。



ハウス一面の小松菜畑。手作業によってどんどん収穫します

安定供給のため、11月~2月は和歌山県紀の川市でも栽培。こちらは稲刈り後の水田を利用して、露地栽培です。



これまで食べてきた小松菜とは全然別物でした!!
やわらかくて本当においしい!!



よどがわ市民生協&おおさかパルコープの任意表示『ハート栽培』。化学合成農薬と化学肥料ともに3割以上減らしている証です。農薬を減らすため、土づくりをはじめ、夏場の草むしり、防虫ネット、コナガ増殖防止のフェロモン剤、耐病性品種の採用などの工夫を重ねています。

新鮮!!
毎週注文してるよ!



数年前、一晩で1メートルも積もる大雪に見舞われ、ビニールハウスが20棟以上も倒壊する被害を受けました。その時、大阪からたくさんのエールをいただきました。そのあたたかさは今も忘れられません。ありがたいことに、生協さんとのおつきあいは25年になりました。*2024年の地震・豪雨では、大きな被害はありませんでした。



ふかふかの土を手に、中本さん

これからも愛情いっぱい小松菜を育て、組合員のみなさんにお届けしたいと思います!!