



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、鉄などを豊富に含みます。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とにかく便利です。

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

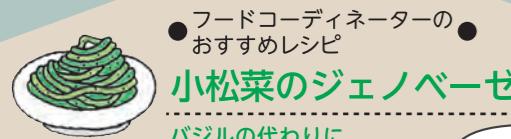
山も川もある、石川県白山(はくさん)市。「日本三名山」のひとつ白山や県内最大の流域を誇る手取(てどり)川、西側に広がる日本海など豊かな自然に恵まれています。この地に、有限会社中本農園があります。広さ4.3ヘクタールの農地で114棟ものハウスを活用し、通年で小松菜を栽培しています。

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



● 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
使って万能です!

材料

- パスタ……1人100g
- 《ジェノベーゼ》4人前
- 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、水にのせる。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。
- 作り置きの場合、冷蔵庫で保管。4～5日を目安に使い切ってください。



ハウス一面の小松菜畠。手作業によってどんどん収穫します



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!!

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ヶ月ほど。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。

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

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砕して乾燥させた『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、ひいては農薬を減らすことにつながります。



一束ずつていねいに刈り取ります



こまつな 使える小松菜

△シャキッ△



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方々をいただきました。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!!