

# コマツナ



なんとカルシウムは  
ほうレンそうの5倍もある小松菜。

**コマツナは、緑黄色野菜の王者です。**

数多い冬菜のなかでも、いちばん親しまれているのがコマツナです。もともとは関東地方、ことに東京都江戸川の小松川で作られたことから、この名が生まれました。北国の寒い地方では、春先のウグイスが鳴く頃に食べられるので「ウグイス菜」とも呼んでいます。アクが少ない野菜のため、おひたし、ごまあえ、鍋もの、みそ汁の具によく、ごま油で炒めたり、醤油で油揚げと煮ると格別の味です。

**コマツナを食べて骨を丈夫にしよう。**

コマツナは緑黄色野菜で、成分はほうレンそうに似ています。カルシウムが大変多く含まれており、ビタミンA、ビタミンB<sub>2</sub>、ビタミンC、鉄、カロテンなどを多く含んでいます。なかでも、人間の骨に必要なカルシウムはほうレンそうの5倍も含まれているのです。

**調理のポイント。**

アクが少ない野菜なので、下ゆでの必要はなく、あえものにする時も水にさらす必要がありません。つまり、大切なビタミンCも壊れにくく、水に逃げ出す量も少ないということです。