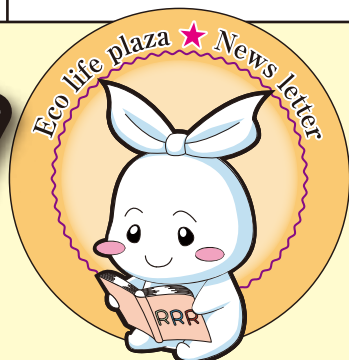


エコライフプラザ通信

vol.51

〒124-0012
葛飾区立石 1-9-1
かつしかエコライフプラザ
(立石図書館併設)
TEL.03-3696-8225
編集・発行
葛飾区リサイクル清掃課
TEL.03-5654-8273

もったいない! 食品ロスを減らそう!



～小松菜編～

エコライフプラザ通信では、食材の無駄をなくし、ごみを減らすための提案を東京聖栄大学・東京聖栄大学附属調理師専門学校にご協力いただき、掲載しています。今回は「小松菜」です♪

小松菜について

【名前の由来】

江戸時代、八代将軍吉宗公が鷹狩りに行った際、小松川(現在の江戸川区)にある香取神社に立ち寄りました。その際、お餅が入った澄まし汁に、村で採れた青菜を入れて差し上げたところ、おいしいと大変気に入られました。まだ名前のなかった青菜に、将軍は土地の名を取って「小松菜」と名付けられたそうです。(五代将軍綱吉が名付けたという説もあり)

【小松菜の栄養】

アブラナ科の冬野菜、小松菜は、ビタミンCや鉄分を多く含んでいるほか、非常に多くカロテンを含んでいます。カロテンは体内でビタミンAに変換され、髪や皮膚の健康維持に役立っています。呼吸器系等を守る働きもあります。ミネラルではカルシウム含有量は牛乳よりも高く、水溶性のものが多いため、女性やお子さんにお勧めです。

【選ぶポイント】

葉の緑が濃く、鮮やかでシャキッと元気なもの、厚みがあるもの、あまり背が高くないものがおいしいそうです。

昔から江戸っ子に食べられてきた小松菜は、東京のお雑煮の具には欠かせないとのこと。現在、葛飾区内では年間を通して栽培されており、収穫量は都内でもトップクラスです。「葛飾元気野菜」として区内各地に直売所があります。ほうれん草よりアクが少なく使いやすいので、おひたしなどで栄養を簡単に摂取できます。さっと作れるおひたしに、油揚げやジャコ、卵、ベーコンなどをプラス1品するだけで、献立の幅も栄養価もぐんと広がります。

◆フードドライブにご協力ください◆

「フードドライブ」とは、家庭で余っている食材を持ち寄り、地域の福祉団体や子ども食堂などの施設にお送りするボランティア活動です。これまで葛飾区主催、または地域の団体が実施主体で区が支援した「フードドライブ」は、毎年実績を伸ばし、食品ロス削減にも貢献しています。「フードドライブ」について詳しく知りたい、実施してみたい、という方は、リサイクル清掃課までお問い合わせください。

お問い合わせ先 リサイクル清掃課 TEL 03-5654-8273

