

こまつな



和名: 小松菜 学名: Brassica campestris L. 英名: Japanese mustard spinach (komatsuna)

分類 アブラナ科アブラナ属



原産地 日本



植物として

こまつなはアブラナ科の一・二年草 で、古く中国から渡来して日本に根付い たかぶから分化したとされています。こ のかぶの子孫が各地に広がり在来種と なりました。こまつなは、江戸っ子の 正月料理のお雑煮には欠かせない野菜 でした。古くから収穫期によって、冬は 「冬菜」や「雪菜」、初春は「うぐいす菜」 と呼ばれ親しまれてきました。

[こまつな] という名前の由来につい ては、徳川将軍綱吉が江戸小松川村に 鷹狩りに来た時に出された青菜の汁物 を大変気に入り、青菜で親しまれていた ものに土地の名前をつけて「小松菜」と なったといわれています。

作物として

こまつなは、冬に旬を迎える冬野菜で すが、現在は、品種改良などにより周年 で供給されます。

また、比較的連作に強く、一年間を通 して同じ畑で複数回の栽培が可能です。 栽培期間は短く、播種後、夏場は20~ 40日、冬場は80~100日ほどで収穫で

現在は、ちんげんさいと交雑させて茎 を太くするなどの品種改良がなされて おり、40種類以上の品種があります。

3 食材・商品として

こまつなは、ほうれんそうと並んで人 気のある緑黄色野菜です。

こまつなは、典型的な地場生産、地場 消費野菜の一つで各地に在来種があり ます。新潟県の「女池菜」や「大崎菜」、 福島県の「信夫菜」、京都府の「はたけ 菜」や奈良県の「大和真菜」など地方品 種も多く、伝統的な行事の中でも使われ てきた野菜です。

冬が旬の野菜で、おいしい時期は12 ~2月にかけてです。12月に入り、霜に 当たると葉肉が厚くやわらかくなり、あ くが抜けて甘味が増します。



。皇後 → 種類と特徴 →





女池菜

新潟市の鳥屋野地区、女池地区で栽培されて いるものです。雪の下で越冬させ、雪解けの後の 春先に伸びる「とう」と葉を収穫します。



^{おおさき な} 大崎菜

湧水に恵まれた新潟県南魚沼市の大崎地区で 栽培されているものです。江戸初期から雪の中で水をかけ、雪をとかしながら栽培されていまし た。根元から新しい茎が増えてくるため、わき芽 を次々と収穫すると、冬の間出荷することができ ます。苦味が強く、味が濃いのが特徴で、おひた しにして食べてもおいしいですが、みそ汁の具に すると、独特の香りが楽しめます。



東京都の特産品ですが、現在では大阪府や福 岡県など、全国の都市近郊を中心に栽培されて います。しっかりとした茎を持ち、葉に丸みがあ り、表面が濃い緑色、裏面はやや薄い緑色が特徴



福島市渡利地区で、秋冬の桑園間作として栽培され てきましたが、昭和初期に特産野菜として当時の郡農 会が信夫菜と名付けました。こまつなと近縁のため、 外観はこまつなに似ていますが、葉がへら形で葉縁に細 かい切れ込み(鋸歯)が見られます。葉柄は、こまつな に比べ細く、やや厚みがあります。



ごせきばんせい 伝統小松菜:後関晩生小松菜

「江戸東京野菜」の一つで、小松菜発祥の地、江戸川 区の後関種苗が、昭和25年より晩生小松菜の一系統か ら集団淘汰を続け固定したものです。葉は大きく、厚 く、基部まで伸びるのが特徴です。



ちぢみこまつな

ちぢみこまつなは、葉が縮んでいるこまつなで す。一般的なこまつなよりも葉が厚く、ちりめん 様になり、濃い緑色をしているのが特徴です。ち ぢみこまつなは、寒さの中で生育させることでさ らに葉が縮み、甘味が増します。



伝統小松菜:城南小松菜

「江戸東京野菜」の一つで、城南小松菜は世田 谷区、目黒区、大田区などの城南の暖地向きの固 定種であり、明治中期から栽培されていました。



畑からお店まで /





播種され芽が出たばかりのほ場の様子です。チューブ により潅水します。



播種後およそ1週間のほ場の様子です。



播種後およそ2週間のほ場の様子です。



播種後およそ3週間のほ場の様子です。



播種後およそ1カ月のほ場の様子です。



こまつなの生育は早く、夏なら1カ月ほど、冬でも2カ 月ほどで収穫できます。



播種からおよそ2カ月、草丈が28センチほどになった



収穫は手作業で行います。



結束したこまつなは根元の土を洗浄し、鮮度保持のた め根付きで出荷する場合もありますし、根を切り落と して出荷する場合もあります。

栄養と機能性成分



POINT! くせがなく、一年を通して手に入る栄養がいっ ぱいのこまつなは料理の味方です。

緑黄色野菜のこまつなは、ビタミン類、ミネラルを豊富に含み栄養価の高 い野菜です。特に、 β -カロテン、ビタミンC、葉酸、カルシウムなどを多く 含んでいます。 β -カロテンやビタミン C は抗酸化作用があるため、動脈硬 化を抑制したり、がんを予防したりする効果が期待できます。また、カルシ ウムの含有量は牛乳より多く、ほうれんそうの3.5倍、鉄分もほうれんそう の1.4倍と多く、骨粗鬆症や貧血の予防にも役立ちます。

そのほか、胎児の正常な発育に不可欠なビタミンである葉酸も豊富に含 んでおり、妊娠中の方にもお薦めの食材です。かつては正月料理の食材とし て利用されていましたが、一年を通して手に入るようになりました。アクも 少なくくせがないので、生でも火を通してもおいしく食べられる野菜です。

主な栄養成分



資料:日本食品標準成分表2020年版(八訂)

DATA 1

こまつなの主要産地と収穫量ランキング

● 令和3年 県別収穫量ランキング



24,800 **< 20.8**% 12.0%

出典:農林水産省「野菜生産出荷統計」

6位/群馬県 (5月~9月) (12月~1月) 8位/京都府 10位/静岡県 (周年) (周年)

9位/大阪府 (周年)

1位/ (周年)

2位/埼玉県 (周年)

7位/千葉県 (11月~6月)

4位/東京都 (周年) 5位/神奈川県



3位/福岡県 (周年)

こまつなの生産

● 作付面積と収穫量の推移

DATA 3

こまつなは、近年収穫量が増加傾向の野菜です。増加している野菜は、 他にブロッコリーやミニトマトなどがあります。





こまつなの月別入荷実績 DATA 2

● 東京都中央卸売市場 (平成29年~令和3年の5カ年平均)



● 大阪中央卸売市場 (平成29年~令和3年の5カ年平均)

