

しっとりした生地は小松菜の青さが美しい。ふわふわのチーズクリームと溶け合う大人のスイーツ
(撮影・井上貴博)



歯応え柔らかく元気な葉

小松菜は古く関東地方で古くから親しまれている野菜で、雑煮には欠かせないという地域もある。現在の東京都

小松菜

(広島市)

市街地から程近い山間に、37坪の小松菜ハウスを持つルンビニ農園がある。太田川の支流、吉山川に沿って広がる安佐南区の戸山地区は、600~900坪の山々に囲まれた盆地で、寒暖の差が大きく、野菜がおいしく育つ条件を備えている。この農園では、地下100坪からくみ上げる澄んだ水で小松菜を栽培し、年間80トン以上を出荷している。

広島市場での小松菜の占有率は約8割にも上り、通年出荷されるおなじみの野菜の一つ。旬は他の野菜と同様、寒い時期に糖度を増すため冬とされるが、野菜嫌いの人や子どもには、えぐみも少なく葉が柔らかい香の小松菜がおすすめだ。

ハウスを扉を開けると、一面に広がる小松菜から青々とした匂いがする。袋詰めされた姿では、感じる手がでない香りだ。「少し暑くなっ

と利用されてきた。もみ殻をいぶして炭がすみにくくなるとして炭になる菌がすみにくくなるといわれる。連作障害が少ない土になるそうだ。

ハウスを扉を開けると、一面に広がる小松菜から青々とした匂いがする。袋詰めされた姿では、感じる手がでない香りだ。「少し暑くなっ

といて、小松菜が健康に育つための環境づくり。例えば、地元で作った米のみ殻を自家製で薫炭にして土に混ぜ込む。

関東では、鍋や汁物に入れるのに向く、葉の色が濃いめでしっかりと歯応えがあるものが好まれる。一方、広島では柔らかい葉が好まれ、ゆですずに、そのまま炒めたり、スムージーなどに加えることが多い。

ゆるり
安心
食材探し
平山友美

27

土・水・温湿度 こだわり栽培



みずみずしく育つルンビニ農園の小松菜

おいしい小松菜が育つ。何事もまずはきちんと環境を整えること、それが将来につながるべくと教えられた気がよくなります。

栄養アドバイザー

カロテン、ビタミン類、食物繊維を含み、緑黄色野菜が少ない今の時期、積極的に取りたい野菜です。特にカルシウムが豊富で、骨粗しょう症の予防にも効果的。魚介類、肉類、豆類などのタンパク質や乳製品と一緒に食べるとカルシウムの吸収がよくなります。

たと言って今田さんはハウスを開閉するハンドルを回し始めた。温湿度の管理も機械に頼らず、体感温度と培った勘を頼りに自らの手で微調整する。「これこそが農家としての腕の見せどころ」と今田さんは笑う。

土、水、温湿度という環境を音ながらの方法や農家の勘を生かしてつくり出している。定着するまで時間も手間もかかるが、結果的に健康で

☆7月、サ・ビッグの安古市店(広島市安佐南区)▽戸坂店(東区)▽五日市店(佐伯区)▽宮内店(廿日市市)で、ルンビニ農園のオリジナル袋で販売される。

月1回掲載します

小松菜餅

- <材料>
- 小松菜の葉の部分 30g
 - 水 80ml
 - 砂糖 30g
 - 白玉粉 10g
 - 薄力粉 50g
 - マスカルポーネチーズ 100g
 - レーズンなどドライフルーツ 大さじ2
 - ラム酒 大さじ1
- <作り方>

- ①小松菜は、葉と茎に分け、さっとゆでる。葉は水気を絞り、砂糖、分量の水とともにミキサーにかけ、ピューレ状にする。茎は取っておく。
- ②白玉粉をボウルに入れ、①を適量加えてよく溶かす。薄力粉を振り入れてダマがないように混ぜる。
- ③フライパンを温めて、②をスプーンで流し入れ、丸く広げて焼く。
- ④ラム酒に漬けておいたドライフルーツをチーズに混ぜ込む。
- ⑤③で④のチーズを包み、小松菜の茎で結んで留める。

①小松菜は、葉と茎に分け、さっとゆでる。葉は水気を絞り、砂糖、分量の水とともにミキサーに