



滋賀県の美味しい「食」の情報発信サイト

滋賀の **おいしい** コレクション

五月

小松菜

旬

Seasonal
Ingredients



産地レポート（前篇） 採れたての小松菜のシャキッとした味わい、ぜひ食べてみてください。

年に8回、おいしい小松菜を出荷



「小松菜は平成2年からはじめました。その頃、大津に公設市場ができたのですが、地元で採れた野菜が少なかったのです。ぜひ、地元の人に採れたての野菜を味わってもらおうと思って作りはじめました」

今年82歳になるとは思えない、かくしゃくとした口調で、阪口七良兵衛さんは話します。大津市瀬田南大萱町は、大津市の南東部、滋賀県内に出荷するには便利な立地です。

「小松菜は、昔は関東で食べられていました。関西では、私が作りはじめた頃に食べるようになりました。この地域全体で1ヘクタールほど。ハウスで年中作って出荷しています。

雨除けをして温度管理をすることで、年に8回ほど出荷できます。ただ夏場は種を蒔いてから25日ほどで収穫できますが、冬場は80日かかります」

以前は季節に合わせて2品種の小松菜の種を蒔いていたそうですが、工夫を重ねて今は年間通じて1品種を栽培。安定的に収穫できるようになりました。

環境のことも考えて、手を抜かない



南大萱町は、琵琶湖や瀬田川からもほど近い地域です。

「何と言っても、琵琶湖が近いですから、水を汚さないことを第一に考えています。農薬や化学肥料も、通常の半分以上しか使っていません。農薬や化学肥料をたくさん使えば、見た目はきれいな小松菜ができます。それに虫害や雑草などの被害も簡単に防げます。でも、それでは環境が守られないし、消費者の皆さんに安心して食べていただくこともできません。手間はかかりますが、大事なことですから手は抜けません」

ハウス、周辺の除草は手作業でやっています。

「近所の農家の奥さんに、家事や農作業の合間に来ていただいています。ハウスの中は40度を越えます。腰をかがめて草を抜くのは大変な作業ですが、大事です」

阪口さんの小松菜は、収穫した日に出荷されます。

「スーパーには日本各地から野菜が出荷されていますが、地元のは持ちがいいですし、味も違います。食べればすぐにわかりますね」

そんな阪口さんに「どんな食べ方がお好きですか？」と聞くと、表情が柔らかくなりました。

「古い人間ですから、やっぱり"ごま和え"か、"炒め物"ですね。シャキッとした歯ごたえがいいですね」

何とも言えない、笑顔を見せてくれました。



ごく自然に祖父の農業の跡継ぎに



阪口さんは、もとはＪＲの職員でした。定年とともに家業だった農業を継ぎました。小松菜だけでなく、トマト、ナスなどの近郊野菜の栽培や、米の種苗の委託栽培なども行っています。後継者についてお聞きすると

「息子は会社勤めをしています。嬉しいことに孫が農業を継いでくれています。若いころから手伝ってくれているので、２７歳ですがもう一人前です」

ハウス周辺で忙しく働いているお孫さんの阪口昇平さんに聞きました。

「小さいころから田んぼや畑が遊び場みたいなものでした。高校を出てから農業を継いだんですが、ごく自然な感じでした」小松菜への思いは昇平さんにとってもひとしおのものがあるようです。

「うちの小松菜は、学校給食にも使っていただいているんです。子どもたちが口にするわけですから、できる限り農業は使いたくないです。大変ではありますが、せっかく作るなら、安心して食べることができるものを作りたいですね」

小松菜は今が旬！ぜひ味わってほしい



今年 82 歳になる祖父の阪口七良兵衛さんは、仕事の師でもあります。

「しっかりしていますね。80 歳を過ぎているとは思えません。いろいろなことを教えてください、積み重ねの大事さを感じますね。

祖父が、小松菜をはじめとする農業をここまで大きくしたので、受け継いでいかないと、と感じています。

父は会社勤めをしていますが、定年になったら農業に戻るかもしれません。そのときは、僕の方が先輩ですから、教えようと思っています（笑い）。」

阪口七良兵衛さんも、お孫さんを頼もしそうに見つめます。

「孫はパソコンでいろいろな情報を発信しています。私らの時代には考えられなかったことです。農業も新しく生まれ変わっていくわけですね」

昇平さんは、農業のやりがいを感じ始めています。

「祖父も言いましたが、環境に配慮して小松菜を作るのは大変です。夏場は虫に食われたりもしますが、安心安全なものを作りたいです。小松菜は５月から秋口までが旬です。ぜひ、この時期に小松菜を味わっていただきたいですね」



料理長アドバイス 鮮やかな緑と鮮烈な味わい、小松菜をぜひ食卓に取り入れてください



雄山荘 総料理長 森 順一さん

小松菜は「鮮度が命」ですね

20年ほど前になるでしょうか？東京で生野菜の料理が流行していた時に、小松菜と出会って、滋賀県でも紹介しました。初めのうちはそれほど受け入れられませんでした。当時は関西ではなじみがない珍しい野菜だったのです。それから徐々に普及していきました。

昔は炊くか、炒めるか、いずれにしても加熱して食べるのが普通でしたが、最近は若鶏と一緒にサラダ風にするなど、生で食べることも増えてきました。

私の旅館では、敷地の一角に自家菜園を設けています。ここで小松菜も栽培しています。でも、量的には足りないので、大津市内で栽培している方から仕入れています。

100%滋賀県産の小松菜です。

やはり、生で食べることもあるので鮮度が大切です。できれば、朝採りのものをご提供したいと考えています。

してください。

もちろん、よく炊いてしんなりした小松菜も美味しいものです。料理に合わせて使い分けてほしいですね。

良い小松菜は、軸と葉っぱがしっかりしていて、葉の隅々までぱりっと立っています。そういうものを選んでください。

小松菜は生食から煮物、炒めものまでいろんな食べ方ができますが、個人的には湯豆腐に小松菜を入れるのが好きですね。しんなりしたらポン酢でいただきます。独特の味わい、香りをたのしむにはシンプルな調理が良いのです。

小松菜は鉄分、ベータカロチン、カルシウムとビタミンCが豊富な野菜です。ぜひ食生活に取り入れてください。



鮮やかな緑を残すためにしっかり色止めをしまし

よう

調理の上で大切なのは、鮮やかな緑をきれいに残すことです。加熱しすぎると濁った黒っぽい色になってしまいます。

小松菜を湯がいたら、色が残っているうちにあげて冷水にさらすと、鮮やかな色目が残ります。これを色止めと言います。こうしておくと、食感も残ります。

緑の色が残っているだけで、食欲もそそられます。ぜひ、お試

小松菜レシピ お弁当 小松菜とウィンナーとチーズの卵焼き



材料(4 人分)

小松菜	100g
あらびきウィンナー	5 本（1 本 7～8 c m程度）
卵	4 個
とろけるスライスチーズ	2 枚
サラダ油	適量
トマトケチャップ	適量
マヨネーズ	適量

作り方

- ① 小松菜を 1cm 程度に刻み、あらびきウィンナーは輪切りスライスする。
- ② ①を炒め、その中へ溶いた卵を入れてよく混ぜる。
- ③ 下側半分に火が通れば、上にスライスチーズを並べ、巻いて出来上がり。
- ④ 好みにより、トマトケチャップとマヨネーズの合わせたタレで食べる。

調理のポイント

小松菜のしゃきしゃき感を残すために、小松菜は炒めすぎないようにしましょう。葉だけでなく軸の部分も食感があるのでおいしいですよ。

レシピ作成

雄山荘 総料理長 森 順一さん

小松菜レシピ キッズ 小松菜の簡単キッシュ風



材料(4 人分)

小松菜	200g
ベーコンスライス	2 枚
むき海老（小）	20 匹
卵	3 個
牛乳	100cc
生クリーム	15cc
粉末ブイヨン	少々
バター	10g
ピザ用チーズ	適量
塩・コショウ（ブラックペッパーあれば尚可）	少々

作り方

- ① 小松菜を固めにゆでて、水気をとり、2～3 cmに切る。ベーコンは2～3 cmに切っておく。
- ② ①とむき海老をサラダ油で炒め、塩・コショウする。火が通ったら、ブイヨンを入れ混ぜて、火を止める。
- ③ そこへ卵・牛乳・生クリーム・チーズ・塩・コショウを入れ混ぜる。
- ④ あらかじめ内側にバターを塗っておいた大きめのグラタン皿に流し入れ、300 度のオーブンで 20 分程度焼く。中心まで火が通れば、出来上がり。

調理のポイント

小松菜は、オーブンで焼くと十分に火が通るので、固めに湯がきましょう。ふんわりとした食感がお子さんに好評です。

レシピ作成:雄山荘 総料理長 森順一さん



材料(2 人分)

小松菜	100g
パイン	50g
キウイ	50g
りんご	30g
はちみつ	小さじ 2

作り方

- ① フルーツは皮をむき、小松菜とともに適当な大きさに切る。
- ② 材料を全て、ミキサーに入れ、ジュース状になれば出来上がり。

調理のポイント

簡単に作れて、飲みやすいジュースです。色が変わりやすいので、作ったらすぐに飲みましょう。

レシピ作成:雄山荘 総料理長 森順一さん

小松菜レシピ 高齢者 小松菜ときつねのあんかけうどん



材料(1 人分)

小松菜	80g
油あげ（味付）	10 cm角 1 枚
うどん	1 玉
片栗粉	適量
うどん出汁	出汁 ... 300cc 薄口醤油 ... 大さじ 1/2 みりん ... 大さじ 1 濃口醤油 ... 大さじ 1/2 塩 ... 小さじ 1/2

作り方

- ① 小松菜を 2～3 cm、油あげは 1 cm幅に切る。
- ② うどんの出汁を作り、沸騰したら、小松菜と油あげを入れる。再度沸騰したら、水で溶いた片栗粉を入れて、とろみをつける。
- ③ うどんは湯がいて、器に入れる。その上から②をかけ、さらにすり生姜を天盛りにして出来上がり。

調理のポイント

小松菜と油揚げは、相性抜群です。すり生姜が食欲をそそります。体に優しいメニューですね。

レシピ作成：雄山荘 総料理長 森 順一さん

小松菜レシピ おもてなし 小松菜と蒸しアワビのフカヒレあんかけ



材料(2 人分)

A		B	
小松菜	100g	水	200cc
アワビ	1個 (200 g ~ 300 g)	酒	100cc
フカヒレ (味付)	40g	大根	2cm輪切1ケ
サラダ油	小さじ 1	片栗粉	適量
ゴマ油	小さじ 1	色野菜	いろいろ
砂糖	10g		
塩	ひとつまみ		
濃口醤油	大さじ1.5		
オイスターソース	大さじ2		
生姜	少々		
鶏ガラスープ	300cc		

作り方

- ① アワビをきれいに殻ごと水洗いします。
- ② Bを鍋に入れ、そこにアワビを入れて中火で 20 分程煮ます。(大根はアワビをやわらかくする為) 串で刺してやわらかく刺さったら火を止めそのまま冷まします。
- ③ 小松菜の外側をめくり取り、中心の軸に葉を 4 枚ほど残し、外側は 1 cm 程に切ります。
- ④ 小松菜の中心の部分は根の所を切り落とさずに回りを薄くむいて、その形のままさっと油で炒め、熱を取って冷まします。
- ⑤ Aを合挽し鍋に入れて中火で 20 分程煮ます。(半分くらいまで煮詰める)
- ⑥ そこへ殻から外したアワビとフカヒレを入れ 5 分程煮ます。
- ⑦ アワビを取りだし、鍋に先に刻んだ 1cm の小松菜を入れ、片栗粉で餡を作ります。
- ⑧ お皿にアワビの殻を置き、その中にスライスしたアワビを入れ、アワビの回りに油炒めしておいた小松菜を飾り、アワビの上から先のフカヒレ餡を掛け、色野菜で飾り出来上がり。

調理のポイント

中華風のちょっとぜいたくな料理です。小松菜の鮮やかな色が残るように炒めすぎないようにしましょう。

レシピ作成：雄山荘 総料理長 森 順一さん

小松菜レシピ おもてなし ポタージュ風小松菜ドリンク



材料(2 人分)

小松菜	100g
じゃがいも	40g
玉ねぎ	1/4 個
牛乳	200cc
水	適量
塩・コショウ	少々

作り方

- ① 小松菜とじゃがいもは茹でて冷やしておく。玉ねぎは薄切りにして、レンジで 15 秒程度加熱。
- ② 冷めたら①をミキサーに入れ、塩コショウで味付けすれば出来上がり。

調理のポイント

緑色が鮮やかなポタージュです。温かいスープですが、夏場であれば冷やしてピシソワーズ風にしてもおいしいです。

レシピ作成：雄山荘 総料理長 森 順一さん