

毎月第3日曜日は -ひろしま産day- 「ひろしま地産地消の日」

地産地消をしよう

“ひろしまそだち”マークは、市内の農林漁業者が市内で生産した農林水産物とその加工品に表示されています



市HP ページ番号 4872

市では地産地消の大切さを市民の皆さんに知ってもらうために、令和3年6月に「ひろしま地産地消の日」を制定しました。今回は「地産」の一つとして「こまつな」を紹介します。レシピを参考にたくさん「地消」をして、地産地消の輪を広げていきましょう!

圃農政課 ☎504-2247、☎504-2259

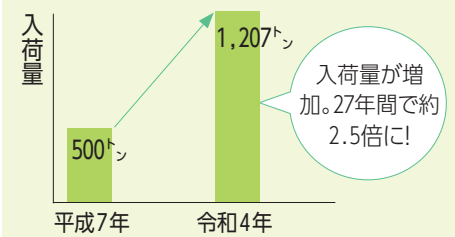
“ひろしまそだち”を使ったレシピ (紙面掲載以外) はこちら▶

●現在、市内で一番多く生産されている野菜をご存じですか?

実は、こまつな なんです!

こまつなは、市内で新規就農者が生産する代表的な葉物野菜。ハウスで一年中栽培でき、

市内産こまつなの入荷量の推移



安定して出荷されています。市中央卸売市場では、市内産こまつなの入荷量が増えてきており(左図)、今では市内産野菜の中でトップになっています。

市内でたくさん生産され、消費されている、「地産地消」のこまつなは市の誇るべき特産品の一つです。ひろしま地産地消の日に、ぜひ食べてみてください。

市食農コーディネーターが教える!

こまつな豆知識



栄養たっぷり

癖やあくが少なく、栄養価の高い野菜です。特にカルシウム、鉄分、ビタミンCが豊富で、おひたし、あえ物、炒め物、スムージーなど、さまざまな食べ方で楽しむことができます。

下ごしらえのポイント

- 茎が太い場合は、根元に包丁で十字の切り込みを入れる
- 茎を少し開くようにして、根元の重なったところを洗う
- 沸騰した湯に根元を浸し30秒ぐらいしたら、葉を入れてさっとゆで、水にさらす

保存方法

- 冷蔵庫で立てて保存すると、日持ちがよくなる
- 洗ったこまつなを食べやすい長さに切り、冷凍保存用の袋に入れ、冷凍しておく。ゆでて冷凍してもOK



生のままで食べるサラダ、夏バテ防止の栄養たっぷりメニュー、スイーツなど、夏にうれしいこまつなのお薦めレシピを生産者や専門家、地産地消協力店*に教えてもらいました。

*生産者と消費者の橋渡し役として積極的に“ひろしまそだち”産品を販売・利用する事業所などを「ひろしまそだち」のこまつなは1袋200gです



生でおいしい こまつなのパイザンヌサラダ



ポイント

大きめに切って、食材ごとに盛りつけるのが、このサラダの特徴

※パイザンヌサラダとは、田舎風サラダという意味で、野菜や卵などを盛り合わせた、フランスで親しまれているサラダのこと



キューピー(柳)中四国支店 新 愛さん

● 材料(2人分)

こまつな	100g
じゃがいも	1個
ミニトマト	3個(小)
マッシュルーム	2個
ベーコン	2枚
サラダ油	適量
ドレッシング*	適量
うずら卵水煮	6個

*シーザー系や卵黄を使った乳化タイプがお薦め

「えっ! こまつなで生で食べられるの?」と驚く人も多いと思いますが、葉の柔らかさ、茎のシャキシャキ感、癖のないあっさりとした味わいでサラダでもおいしく召し上がれますよ

● 作り方

- 1 じゃがいもは洗った後、ぬれたまま、乾いたクッキングペーパーで包んで、ラップをふんわりかけ、レンジ(600W)で約3分加熱し、皮をむいてひと口大に切る。
- 2 こまつなは食べやすい長さに切る
- 3 ミニトマトは4等分のくし形切りにする。マッシュルームは石づきを取り、薄切りにする。うずら卵は半分切る
- 4 フライパンにサラダ油を引いて熱し、1の両面をこんがり焼く
- 5 器に2を敷き、3と4を盛りつけ、ドレッシングをかける

香りゆたか こまつなにトマトと豚肉をのせて

● 材料(2人分)

ゆでたこまつな	150g
トマト	中1個
豚肉	80g
(下味:酒としょうゆ)	各少々
片栗粉	適量
サラダ油	適量

A

しょうゆ	大さじ2
酢	大さじ1
ごま油	大さじ1
しょうが汁	小さじ1

● 作り方

- 1 下ごしらえしたこまつな(左記参照)を4cmに切り、皿に並べておく
- 2 トマトは、細切りにし、1の上のせる
- 3 豚肉も細切りにし下味を付け、5分ほど置く。片栗粉をまぶし、サラダ油を引いたフライパンで色よく焼き、2の上のせる
- 4 Aを混ぜ、タレを作る
- 5 食べる直前に4を回しかける



※写真は、一人前です

ポイント

こまつなとトマト、豚肉は大体同じ長さの細切りにし盛り付けると、色鮮やか、見た目がとてもきれいで、食欲がそそられますよ



市食農コーディネーター 河野まゆみさん

ごま油が香る一品です。こまつなは酢ととてもよく合います。こまつなこのタレに、いり卵、ツナ、糸寒天、ちりめんじゃこなど好みの材料を合わせてもおいしいですよ。ぜひお試しを

さっぱり こまつなのスムージー

● 材料(2人分)

こまつな	100g
バナナ	1本
牛乳	200ml
はちみつ	大さじ2
レモン果汁(お好みで)	小さじ1

● 作り方

- 1 こまつなをざく切りにし、バナナは皮をむいておく
- 2 ミキサーに1、牛乳、はちみつ、レモン果汁を入れ、なめらかになるまでかき混ぜる

ポイント

はちみつとの相性が高いこまつな。レモン果汁を入れると、さっぱりとしたおいしさになります



生産者・市農業振興協議会会長 福田卓己さん

この時期のこまつなは、茎がやわらかく、みずみずしいのが特徴。カルシウムが豊富なので、美容や健康な体づくりのために、子どもから高齢者まで飲みやすいスムージーでどうぞ

ひんやり こまつなだしっ!



● 材料(2人分)

こまつな	200g
長芋	100g
みょうが	2個
大葉	5枚
白ごま	大さじ2
だししょうゆ	大さじ2

● 作り方

- 1 こまつなは、0.5~1cm幅にカットし、袋に入れて冷凍しておく
- 2 1の冷凍こまつなを解凍する(凍ったまま少し手で砕いて細かくする)
- 3 長芋は皮をむいて1cm幅の半月切りにし、丈夫な袋に入れて麺棒などで叩いてつぶす。みょうが・大葉はみじん切りにし、長芋の袋に入れる
- 4 2のこまつなの水気を絞り(こまつなの袋に穴をあけて絞れば水切りも簡単)、3の袋に加える
- 5 4に白ごまとだししょうゆを加えて全体を混ぜたら完成。ごはん、豆腐、そうめん、うどんなどのトッピングにどうぞ ※おくら、きゅうり、しょうが、なすなど好きな野菜をプラスしてもOK



※写真は、こまつなだしをうどんにトッピングしたもの

ポイント

冷凍こまつなはそのまま炒め物や汁物に使うと便利。みじん切りにしなくても、冷凍したものを、手で砕けば細かくなります(特に葉の部分)



川中醤油(株) ますださち恵 増田幸恵さん

火を使わずに袋で作れて超簡単! シャキッとした爽やかなこまつなだしのうま味にネバネバが絡んできてください。夏バテ予防にもお薦めですよ

がっつり カキコマ -ぽん酢風味ソース添え-

● 材料(1人分)

こまつな	50g
カキ	4個
ぽん酢	10g
お好み焼きソース	15g
マヨネーズ	25g
サラダ油	20g
糸唐辛子	適量

● 作り方

- 1 ぽん酢、お好み焼きソース、マヨネーズを混ぜ合わせ、ソースを作る
- 2 フライパンにサラダ油を引き、カキの両面をこんがり焼いて取り出す
- 3 2のフライパンに、5cm幅にカットしたこまつなを入れ、しんなりするまで炒める
- 4 こまつなに火が通ったら2と一緒に皿に盛り付け、小皿に入れた1を、添えて完成



ポイント

カキのぷりぷり感と、こまつなの茎のシャキシャキ感がベストマッチ。ぽん酢が効いたソースに付けてどうぞ

広島の特産品であるカキとこまつなを組み合わせ「カキコマ」。相性抜群で、味付けのアレンジもOK! オリジナリティあふれるカキコマを作ってみませんか?



オタフクソース(株) 横山大輔さん

ヘルシー こまつなのババロア



● 材料(5人分)

こまつな	50g
牛乳	100ml
砂糖	40g
プレーンヨーグルト	125g
レモン果汁	大さじ1/2
粉ゼラチン	5g

● 作り方

- 1 粉ゼラチンは25mlの水(分量外)でふやかす
- 2 ざく切りにしたこまつな、牛乳半量、砂糖をなめらかになるまでミキサーにかけ、ボウルに移してヨーグルト、レモン果汁を加える
- 3 残り半量の牛乳を鍋で加熱し、1を入れ溶かす(沸騰させない)。ゼラチンが溶けたら2に入れて混ぜる
- 4 容器に移し、冷蔵庫で冷やし固める

生クリームを使わず、ヘルシーな仕上がりに。爽やかな風味で食べやすいので、食欲がないときなどにもお薦めです!

ポイント

ヨーグルトとレモンで作るババロア。お好みで果物やジャムを添えるとおいしい

▶こまつなレシピ集を制作した佐伯区ヘルスメイト(食生活改善推進員)の皆さん(写真はメンバーの一部)



レシピ集は、市ホームページで

市HP ページ番号 11346