

元祖

< 東京都の在来種 >

小松菜 (かわらぎ菜) アブラナ科 [苦味・涼性]

うまい菜ともいう!

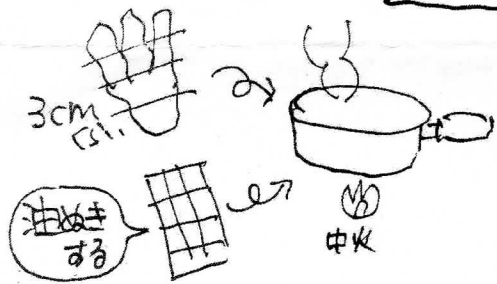


お野菜の中でもトップクラスのCa!

小松菜は、江戸中期に小松川村(現東京都江戸川区)で生まれました。
 熱を冷まし、炎症を鎮め、精神を安定させる働きがあるとされますが、
 これはタンパク質に多いCaの働きのおかげです。〇
 その他、ホルモンの分泌を調整したり、便秘を促します。
 CaはVD (いかし、さんま、さば、干しいたけ) と一緒にとるのがオススメ!!

オススメレシピ!

小松菜と油あげの煮びたし



小松菜をごま油で炊く。
 葉の色が濃くなったら、しょうゆ等 味入れ、
 油あげを加えて ぶたをする。
 ・軽く煮て 火を止め 味をしみこませる。

注意* 成分上、コマツナは調理したら お早めにお召上がり下さい!

保存方法

冷蔵 1 week

冷凍 1 月

水をたっぷり含んだペーパーを根元に巻き、
 新聞紙で包み袋に入れて、野菜室に
 立てて保存する。



かるく塩ゆでし 水にとり、よく絞って切り分ける。
 ラップで小分けして 冷凍室へ。

~ But、できるだけ新鮮で生命のあつちに 食べて下さい。~

おいしく 楽しく お召上がり下さい!