

さいたま市の農産物 小松菜



アブラナ科の緑黄色野菜で、さいたま市で栽培されている
主要な農作物です。普段不足しがちなカルシウムや鉄分、
ビタミンCが特に豊富に含まれています。
アクが少ないのが特徴です。
寒さに強く、霜にあたると甘みが増して
美味しくなります。



小松菜を使ったお手軽メニュー

＼市内公立小学校給食献立より／

こまつなじゃこごはん



おにぎりにすることで、
朝手軽にエネルギーチャージ！

詳しいレシピは
こちらから！



＼小松菜農家の清水さんおすすめ！／

小松菜ナムルの生春巻き



肉や魚介、色々な野菜等を入れて
楽しめます。
小松菜の食感がアクセントに！

詳しいレシピは
こちらから！



小松菜農家さんからのコメント



さいたま市岩槻区で小松菜をつくる

しみず やすひろ

清水 康寛さん

小松菜は1年中スーパーに並んでいますが、小松菜の旬は、
寒くなる秋から冬なんです！これから旬を迎える小松菜は、
焼いても、茹でてもと、いろんな料理に使え、彩りにも良い万能な野菜です。
「あとひと品」と思ったら小松菜を使ってみてはいかがでしょうか？



● 地元の野菜を食べよう！

さいたま市産農産物のPRや地産地消の推進を目的に、X(旧 Twitter)で
最新の農情報を発信しています。
毎月市内で開催される農産物マルシェ情報や、新鮮な野菜が買える
直売所の情報などが盛りだくさん！ぜひQRコードからアクセスして最新の
情報をチェックしてください。また、「さいたまでトれたものを生活に
トリ入れよう」をテーマに直売所や観光農園を紹介した農情報ガイドブック
「トレトリ」を作成していますので、併せてチェックしてみてください。



アクセスは
こちらから



● さいたま市食育ナビ

毎日の大切な食生活、食の安全などを含めた食育に関する
総合的な情報を提供するポータルサイトです。
市内小・中学校や保育園で提供されている給食のレシピや、
食育に関する情報を発信しています。
また、朝ごはんを食べることの大切さについても掲載しています。



アクセスは
こちらから

