



## 本当にスゴいのは味だった！ スーパー“葉もの”小松菜活用術

2018年12月05日放送



### 今回の番組について

今回のテーマは「小松菜」。東京都江戸川区で生まれた江戸野菜ですが、実は“よく似た仲間”がとても多い植物です。アブラナ科アブラナ属ラパという一つの種に、小松菜のほか、在来アブラナ、白菜、カブ、水菜、野沢菜、チンゲン菜など数多くの野菜が属しています。これらがどれだけ似ているかというと、そばに植えると自然と交雑してしまうほど。実はみんな、“ほとんど同じ植物”と呼べるほど近い関係なんです。

この特徴がわかれば、定番のおひたしや炒め物以外にも、小松菜の隠れた魅力を引き出すさまざまな活用法が見えてきます。番組では、白菜のような“うまみ”を出す方法や、野沢菜のように“漬物”にして楽しむ方法、そしてアブラナ科植物に共通するおいしさ“辛味”を引き出す調理法をご紹介します。



### 今回のお役立ち情報

#### 隠された辛み成分！さらにうまみ成分まで！

小松菜をはじめとするアブラナ科の植物は、グルコシノレートと呼ばれる成分を持っています。これはそのままでは辛くありませんが、細胞が壊れると、別の場所にある酵素と反応し、辛み成分イソチオシアネートに変わります。これは、虫などの外敵から身を守るためのしくみです。多くの昆虫は忌避しますが、モンシロチョウは特異的にこの成分を毒性の低いものに変える能力を持つため、エサとして独占できるんだそうです。この特徴を利用するには低温加

熱。細胞は壊れるけど、酵素の活性が失われない温度にすることで、いつもとひと味違うピリ辛小松菜が楽しめます！

さらに小松菜はアブラナ科野菜の中でも、うまみとして感じられるグルタミン酸が豊富。この特徴を引き出せば、おいしいスープのだしが取れちゃうんです。

### うまみ濃厚！香る！ガッテン流おひたし



#### 【材料】

- 小松菜 …… 6株（約1袋分）
- 水 …… 1.5リットル ※目安

#### 【作り方】

1. 深めのフライパンに水を入れて火にかけ、沸騰したら小松菜を2株入れる。15秒ほどゆでたら取り出してバットなどに置く。
2. 1をさらに2回繰り返し、ゆでた小松菜を重ねて余熱を入れる。
3. 粗熱が取れたら、食べやすい長さに切る。

### ピリ辛小松菜を楽しむ！ガッテン流しゃぶしゃぶ



【材料】（9号の土鍋を使う場合）

- 小松菜 ……適量
- 水 ……1リットル
- 差し水 ……1リットル
- 昆布 ……適量

【作り方】

1. 小松菜を葉と茎の部分に切り分ける。（しゃぶしゃぶで使うのは葉の部分）
2. 土鍋に1リットルの水と昆布を入れフタをして火にかけ、フタの穴から湯気が勢いよく出るまで沸かす。  
沸騰したら差し水を加えて火を止める。

3. 小松菜の葉1枚を2に入れ、しゃぶしゃぶの要領で3回くぐらせる。

※お湯の温度が下がらないうちに調理してください。3～5分ほどが目安です。

※ほかの大きさの土鍋を使う場合は、お湯と差し水の割合が1：1となるよう量を調節してください

例）8号の土鍋を使う場合 ……お湯500mlに対し、差し水500mlを加える。

◎小松菜の辛味は、品種や産地、栽培時期、葉っぱごとに大きく異なります。ものによって、辛味がほぼないものや、辛味が強いものがあるため、ご注意ください。

ピリ辛小松菜を楽しむ！野崎さん流おひたし



【材料】

- 小松菜 ……1/2袋
- 水 ……1リットル
- 差し水 ……300ml

### 【作り方】

1. 小松菜を葉と茎の部分に切り分ける。
2. 鍋に1リットルの水を入れて火にかけ、沸騰したら差し水を加えて火を止める。
3. 2の鍋に茎を入れ、2分おいたら葉を加え20秒待ってザルにあげる。
4. さっと水を通して冷ます（余熱を入れない）。
5. 水気を軽く絞り、食べやすい長さに切る。

◎小松菜の辛味は、品種や産地、栽培時期、葉っぱごとに大きく異なります。ものによって、辛味がほぼないものや、辛味が強いものがあるため、ご注意ください。

### 野沢菜風 小松菜の漬け物



### 【材料】

- 小松菜 ……250g
- 塩 ……7.5g（塩分3%）

### 【作り方】

1. 2等分に切った小松菜を、冷凍用保存袋に入れ、塩を加える。  
袋の上から全体を軽くもみ、空気を抜いて冷凍庫に一晩入れる。
2. 1を解凍し、水気を絞り、食べやすい長さに切る。

### 白菜風 うまみたっぷり小松菜だし



【材料】

- 小松菜 ……150g
- 水 ……500ml
- 塩 ……小さじ1/2

【作り方】

1. 小松菜を食べやすい大きさに切る。
2. 鍋に分量の水を入れて火にかけ、沸騰したら小松菜を入れて5～10分煮る。
3. 2に塩を加えて味をととのえる。

さまざまな具材を加えてお楽しみください。

小松菜だけで十分にだしがでるので、あえてお肉をいれないヘルシースープがオススメです。

応用例)

和風スープ ……大根、ニンジンを加えて煮る

中華風スープ ……もやしを煮て、仕上げに白髪ねぎ、ごま油を加える

ミネストローネ風 ……トマト、ひよこ豆を加えて煮る

