

2月

いばらきけんさんしょくざい しょうかい 茨城県産食材の紹介 いばらきをたべよう

しゅん 旬
12~3月



寒さに強いため、
通年栽培できるよ！

こまつな komatuna こまつな

はな 花

菜の花が咲く、アブラナ科の野菜

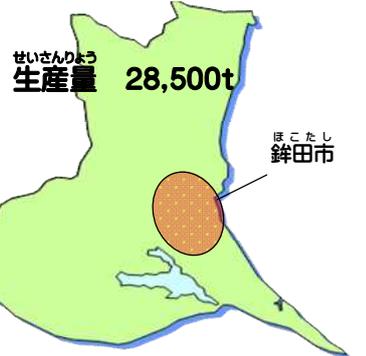


おも さんち
主な産地

茨城県では、主に銚田市で
生産されています。

~茨城県の生産量~

全国 第1位
(令和5年度)



くべつ 区別できる？

ほうれんそうと
こまつな

わたしはほうれん草です。
こまつなと似てるけど、
全然違うんですよ。



違いは
どこにあるでしょう？

	こまつな	ほうれん草
葉	丸い	ギザギザ
根	白い	赤い
アク	なし	あり

こまつなは古事記の中にも登場するほど、日本ではもっとも古い野菜の一つです。

こまつなと
名付けよう。

八代将軍の徳川吉宗が鷹狩りに出かけ、小松川村で「青菜を入れたすまし汁」を献上された
際に、将軍はその香味のよい青菜をととも気に入り、「小松菜(こまつな)」と名付けたそうです。



おも えいよう そ
主な栄養素

- カルシウム ... 骨や歯を強くする。
- 鉄分 ... 貧血の予防になる。
- β-カロテン ... がんの予防をする。
視力の低下を防ぐ。
- 食物せんい ... 余分な糖分やコレステロールを
体の外に出すはたらき。

こまつなの
カルシウムは...

野菜のなかでも
トップクラス！



こまつなVSほうれん草

