

# みのり

西区 通信



こうべ旬菜部会 軟弱野菜部会 副会長 おおたにみさお 大谷 操さん

## 西区のこうべ旬菜④ 平野町の小松菜

### 県内一の小松菜産地

栄養素が豊富な緑黄色野菜の小松菜。西区は、県内一の主要生産地として知られており、平野町では一年を通して神戸市場へ出荷されています。根付きのまま束にして出荷されるので、葉が生き生きとしており、鮮度が高いと評判です。

40年続く家業を20年ほど前に受け継いだ大谷さん。こうべ旬菜ブランドとして高品質な小松菜などの軟弱野菜(葉物野菜)を安定的に生産するため日々取り組んでいます。



根付きだからこそ新鮮!

### 環境にやさしい取り組みで栽培

一年を通してハウス栽培されている小松菜。今は株が大きくなる品種が多くなっているので、太くなりすぎないように、栽培管理によって荷姿を良くしようと努力しているそうです。

そして農作業で一番気を配るのが、害虫と雑草の存在。「特に春から夏にかけては、雑草と害虫との戦いがはじまる」と、語る大谷さん。そのため、ハウスの側面にはネットを張り、害虫が入らないように気をつけています。また、害虫と雑草の駆除として約4年前から



ハウス栽培で一年中おいしい小松菜を生産

「太陽熱消毒」を行っているとか。収穫後、次の種まき前にする作業です。夏場に灌水し、ハウス内の土壌の上にビニールをかぶせ、太陽熱により表面温度を上昇させることで土中の雑草の種子や害虫、病原菌の密度を下げる事ができる防除技術です。大谷さんのハウスでは、ビニールを一週間以上かぶせると雑草もほとんど生えてこないそうです。部会員の他農家でも取り入れているところがあるとか。安心・安全な野菜を生産するための工夫がうかがえ、自然の力を活用した環境と人にやさしいECOな取り組みといえます。



元気に成長する小松菜

### 平野町の小松菜は栄養満点!

平野町の小松菜は、神戸市中央市場へ出

荷され、仲卸を通じて各スーパーや小売店で販売されます。小松菜をたばねている「こうべ旬菜こまつな」のビニール帯が目印。



「こうべ旬菜こまつな」のビニール帯

「小松菜は栄養満点。野菜嫌いにならず、身体のためにも野菜をたくさん食べてほしい」と、願う大谷さん。カルシウムが多い小松菜は、高齢者や妊婦、成長期の子どもにおすすめの野菜です。



小松菜は栄養満点!

### 農家さんのワンポイントアドバイス!



大谷さんがおススメの料理は、小松菜を使ったナムル。葉と茎のシャキシャキ感を残すのがポイントです。小松菜は中華だしとごま油になじみやすく、副菜や常備野菜として活躍します。子どもにも食べやすい一品として、お弁当のおかずにもピッタリです。

### ★こうべ旬菜とは

堆肥による土づくりと、化学肥料、化学合成農薬の使用を低減して生産され、人と環境の安全に配慮して栽培された、神戸市内生産の野菜です。

## 豆知識あれこれ

POINT



### 農家さんのオススメ 小松菜の鮮度を保ちたい

小松菜などの葉物野菜は乾燥が一番の大敵。少しでも鮮度を保つ保存方法をご紹介します。お試しください。

- ①買う時は、できるだけ根がついたものを選びましょう。
- ②水を張ったボウルに小松菜をつけ、根から十分に水分を補給させます。
- ③ザルにあげ、水気を拭き取り、乾いたペーパータオルに包み、ビニール袋に入れ、袋の口を軽く閉じましょう。
- ④冷蔵庫では、深さのある容器に入れて、立てた状態で保存すると良いでしょう。

## 旬の野菜セットを5名様にプレゼント!

[提供: JA兵庫六甲]

※その他の可能性もあります。

**応募方法** 住所・氏名・性別・年齢・電話番号、**質問** の答え及び感想を記入の上、はがきかFAX、電子メールで下記へ  
※令和2年5月7日(木)消印有効。抽選。

**質問** **おいしい小松菜の食べ方は?**  
※応募は1人1通に限り  
※当選結果は発送をもってかえさせていただきます  
※プレゼントは同等の品に変更することがあります

**応募先** 西区役所まちづくり課(〒651-2195住所不要)  
FAX929-0030 ☑ nishi@office.city.kobe.lg.jp

