

#足立区の小木公菜が おいすぎる件



Eita_Ozaki



♡100万Q100万 ♪

足立区立長門小学校
5年 尾崎 瑛太

目次

はじめに...P1

第1章...P4

#小松菜...P5

#結球...P7

まとめ...P9

#小松菜の栄養...P10

第1章まとめ...P12

第2章...P13

#小松菜の原産地...P14

#小松菜の語原...P15

まとめ...P16

#野菜のルーツ...P17

#小松菜を育てたよ!!...P43

まとめ...P20

#東京都の気候)
#23区東部の土)...P21

#インタビュー!...P22

インタビューまとめ...P27

第2章まとめ...P28

第3章...P29

#小松菜スムージー...P30

#小松菜ケーキ...P32

#小松菜のかきあげ...P36

#小松菜と豚肉のいためもの)
#小松菜のおひたし)...P37
#小松菜うどん

第3章まとめ...P38

おわりに...P39

はじめに

小松菜について調べた理由

ほとんどの小松菜に対してのイメージは、「苦そうだなあ」と思っていたので、家で小松菜の料理が出ると「わあああ…」と思いました。

しかし、3年の社会科見学で宇佐美農園に行ったときに持ち帰った小松菜は苦味がなくて、おいしかったです。



↑社会科見学の写真

さらに給食で出た小松菜ケーキとスパゲッティ
もおいしかったです。

そもそもぼくは習うまで足立区での生産量が1位
だと知りませんでした。

なので足立区でたくさん育てられている小松菜
とは、どのような野菜なのか調べることにしました。

キャラクター紹介



小松マン

小松菜を食べすぎて
きん肉モリモリになった。



小松星人

小松菜星から
来た宇宙人。

ぎもんと予想

① ぎもん：小松公菜の仲間はい？

予想：ホウレンソウとチンゲンサイ

理由：色と形が似ているから。

② ぎもん：小松公菜の栄養はどんなのがあるの？

予想：ビタミンが多そう。

調べ方

① 本で調べる。

② インターネットで調べる。

③ 農家さんに質問する。

④ 栄養が高くて形が似ている
ホウレンソウや身近なキャベツ
と比べる。

第 1 章

#小松菜について

小松菜の分類について
小松菜によく似ている
ホウレンソウやチンゲンサイ、
身近なキャベツと比べな
がら調べてみたいと
思います。



#小松菜

アブラナ科アブラナ属

小松菜の仲間には地方ごとにいろいろな種類があり、全てまとめて「ツケナ」といいます。

ツケナの仲間

火田菜…京都府
吹立菜…石川県
などがあります。



ツケナ(小松菜)には
いろいろな種類があ
るね!!

アブラナ
の花にとても
似ている!!



小松菜の花

アブラナの花
にとても似てい
る。

アブラナの仲間
だ"とよく分かる。

ホウレンソウの花



小松菜の花と全然
ちがうね!

花粉が"とぶ"

おはな

おかぶ

実

めかぶ

ホウレンソウには、おかぶとめかぶが
あります。

ホウレンソウは風に花粉をとばして
もらうので花びらもみつありません。

花粉がめかぶの花につくと実がな
ります。



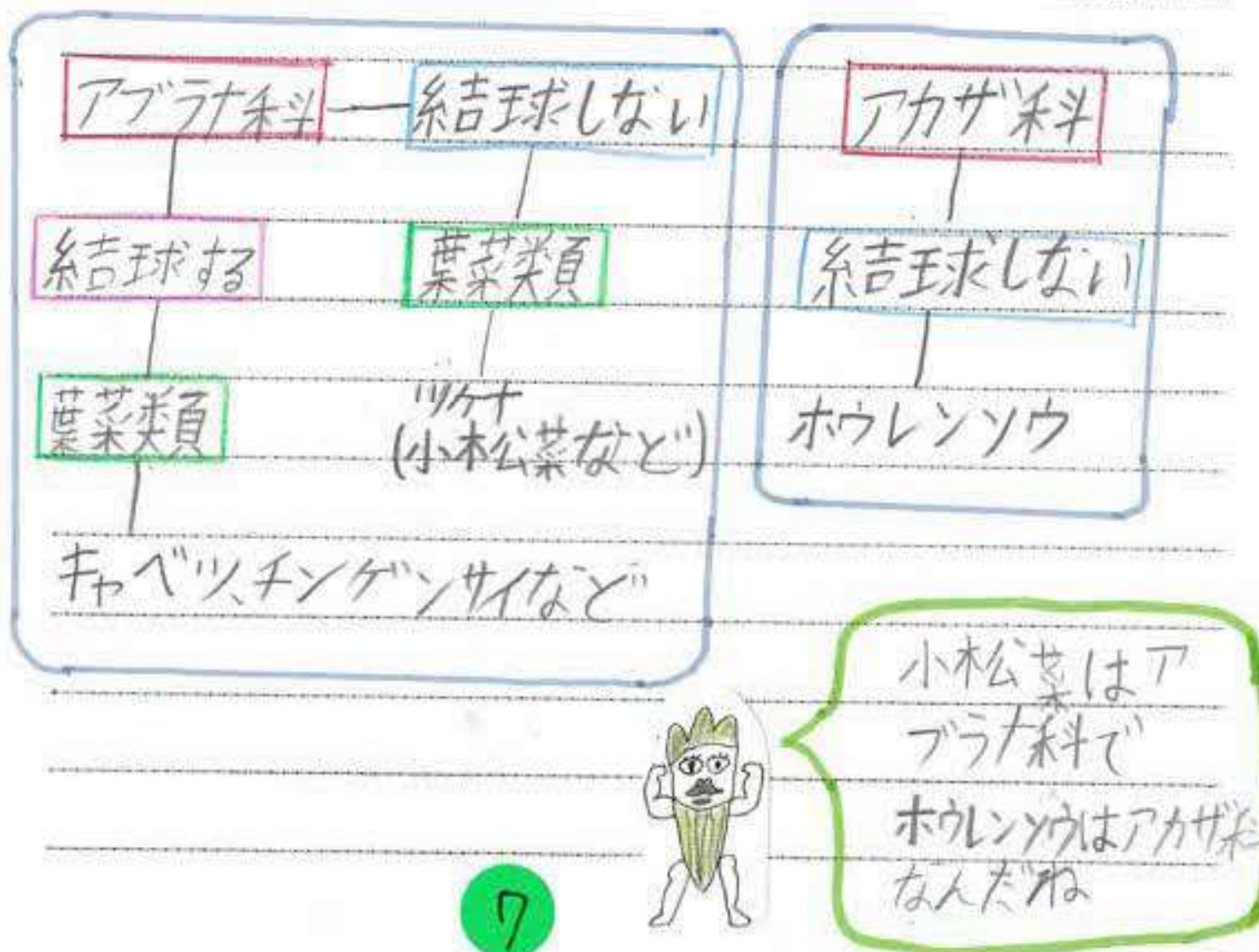
花びらがいないの-!?

#結球

小松菜やホウレンソウは結球しない葉菜類です。

結球とは葉が重なり合って球状になることです。

結球する野菜はキャベツやチンゲンサイなどです。



野菜のつくりくらべ

- ①チンゲンサイ ④キャベツ
②小松菜
③ホウレンソウ



切ってみたら
葉の重なり方が
分かったね!!



④は明らかに結球
している。

①の根元はやや丸い!
②、③は丸くなく似て
いる。



キャベツは結球野菜
で、チンゲンサイ
は半結球野菜
です。



小松菜とホウレン
ソウは結球しな
いです。

まとめ

ホウレンソウと小松菜は形や色が似ているから仲間だと思っていたけれど、小松菜はアブラナ科で、ホウレンソウは、アカザ科だからちがった。

チンゲンサイは形と色が似ていて、キャベツは結球していて形がちがうけれど、どちらも小松菜の親せきみたいな仲間だと分かった。

そこで次は栄養が高いと思っているホウレンソウと身近なキャベツと栄養を比べてみようと思います。



#小松菜の栄養

可食部100g当たりの栄養をホウレンソウとキャベツと比べる。

	小松菜	ホウレンソウ	キャベツ
食料(%)	1.9	2.8	1.8
たんぱく質(%)	1.5	2.2	1.3
脂質(%)	0.2	0.4	0.2
炭水化物(%)	2.4	3.1	5.1
ミネラル			
カリウム(mg)	500	690	200
カルシウム(mg)	170	49	43
鉄分(mg)	2.8	2.0	0.3

		小松菜	ホウレンソウ	キャベツ
ビ タ ミ ン	A (μg)	3100	4200	50
	C (μg)	39	35	41
	K (μg)	210	270	78

・食物せんいと三大栄養素では大きな差はなかった。

・ミネラルのカリウムは、小松菜がキャベツの倍以上上でホウレンソウはキャベツの3倍以上だった。

・カルシウムは小松菜がキャベツの約4倍、ホウレンソウの約3倍だった。

・鉄分は小松菜がキャベツの10倍近くあった。



小松菜はカルシウムと鉄分がすごい!!

・ビタミンCはどれも同じくらい。

ビタミンAは小松菜がキャベツの60倍もあった。

ビタミンKは小松菜がキャベツの約2.5倍だった。

小松菜の栄養の効果

鉄分

・血になる成分を構成して、肺からとりこんだ酸素を体にめぐらせます。足りなくなると貧血になってしまいます。

ソラマシヤミズナにも多く
ふくまれている。

カルシウム

・骨や歯などの体の
のかたい組織
の主成分となるた
いでなく、体の
機能を調整し
ます。ストレスもへらします。

ビタミンA

・皮膚やねんまく
を健康に保ち免疫
機能をいじして
体を守る。

シソガモロヘイヤにも
多くふくまれている。

第1章 まとめ

- ・小松菜はツケナ仲間だと分かった。

- ・小松菜とハウレンソウはちがう野菜だけれど色や形状が似ていた。

- ・小松菜は栄養が豊富だと思っていたハウレン草と同じくらいの栄養があった。

- ・小松菜はハウレンソウよりカルシウムがすごいことが分かった。

- カルシウムはハウレンソウの約3倍もあった。

- ・キャベツは苦味がなくて、食べやすいから料理に使いやすいと思う。

第 2 章

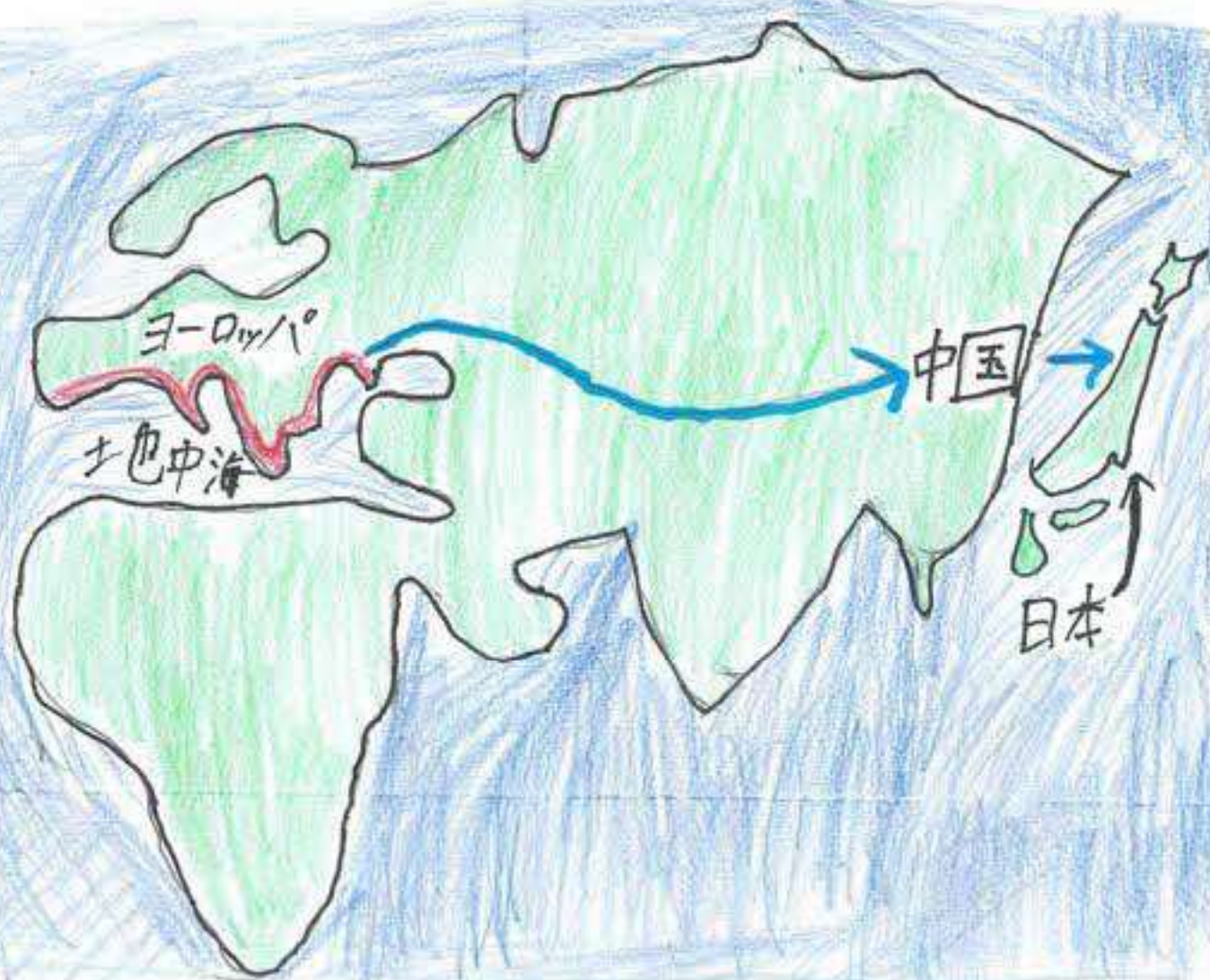
＃小松菜の歴史

第1章にて、小松菜はツケナ仲間だと分かりました。なぜ小松菜が足立区で育てられているのか、また、原産地やルールについても調べてみたいと思います。



井小松菜の原産地

・小松菜の原産地は南ヨーロッパの地中海沿岸だと言われています。その後中国などを経て江戸時代からさいはひされました。



・小松菜は日本原産だと思っていたけれどヨーロッパ原産だと知っておどろきました。

#小松菜の語原

・江戸時代初期の江戸・葛西付近(現在の東京都の東部)に葛西菜という菜がありました。

その後この菜を改良したものを徳川 吉宗が鷹狩りで立ち寄った際に、口にし、その菜を気に入り、食した場所「小松川村」にちなんで「小松菜」と名付けられたとされます。



徳川吉宗が
食べたな入
ですこい!!

小松川地区



発祥の地が
意外と家の近く
だった。

Google Map

」より

まとめ

・小松菜はヨーロッパの地中海沿岸が原産地だった。

・小松菜は江戸時代に中国などを経て日本に伝わって育てられた。

・小松菜は江戸時代に徳川吉宗が食べた場所の小松川村にちなんで名付けられた。

小松菜や他の野菜がいつどのように伝わったのか調べてみようと思います。



野菜のルーツ

縄

文

縄文時代から知られていた。



「北斎漫画」(蘭館北斎/画)

「おいしく安全な食と農業 野菜」文研出版

ダイズ

アズキ

サトイモ



これだけズリ

実は、日本原産の野菜は少ないといわれています。

弥

生

中国大陸から伝わった。

ウリ、ショウゴ、ショウガ、ネギ、ダイコン、カブ、ゴボウ

・ゴボウはヨーロッパの火田のざ草でした。日本に伝わって野菜として食べられるようになりました。

・ウリや大根などは『日本書紀』、『万葉集』や化石などから利用していたことが分かった。



ダイコン ●



ウリ ●



カブ

「農書生書」(西崎安貞/作)

「おいしく安全な食と農業 野菜」文研出版

ダイコンは日本だと思ってたのに!



「おいしく安全な食と農業 野菜」文研出版

戦国
〜
江戸

オランダ、ポルトガル
(キリスト教の布教)

ジャガイモ、カボチャ
ニンジン、**コマツナ**
ホウレンソウ(東洋種)

・仏教は肉食禁止なので野菜の調理法が発達した。

・かぼちゃはカンボジアからきたのでかぼちやという名がついた。



カボチャ



ヨーロッパから海路で伝わりました。

小松菜の登場!!

「おいしく安全な食と農業 野菜」文研出版

江戸末期
〜
明治

アメリカ、ヨーロッパから伝わるようになった。

メロン、レタス
ハクサイ、トマト
キャベツ、ブロッコリー
ホウレンソウ(西洋種)

・明治政府は1874~1876年に輸入した種子を全国に配布した。



キャベツ



ブロッコリー



種子の配布!!

食の多様化によって
輸入したもの。

チンゲンサイ

ズッキーニ

ケール、ラディッシュ

近

・交通が便利になったので地方の伝統野菜が都市に出荷されるようになりました。

年



外国っぽい!!



「おいしく安全な食と農業 野菜」文研出版

「おいしく安全な食と農業 野菜」より

伝統野菜

日本に伝わった野菜は、日本各地の気候や土にあうように変化していきました。

これによって地域独特の野菜が育っていききました。



地域独特の野菜
が伝統野菜だね!!

まとめ

- ・多くの野菜は外国から伝わったということがい分かった。

- ・日本で育てられるうちに「伝統野菜」として日本各地の気候や土に合うようにならっていった。

東京都や足立区
の気候や土に
ついて調べて
いきたいと思
います。



#東京都の気候

東京都の気候は夏に降水量が多く、冬に晴れが多い、太平洋側気候です。

#23区東部(足立区、葛飾区、江戸川区)の土

土地が低く、地下水の影響を受けやすい沖積土のため、安定して作物が育ちにくかったため、よそからの赤土で"かさ上げ"をしました。小松菜はハウス栽培によって年に5~6作ほどします。

小松菜は23区東部の土や気候に合っているので伝系統野菜となっています。



おいしそう
な小松菜
だね！

#インタビュー

今の足立区の農業に
ついて「JA あだち菜の郷」
「平田農園」
「青木農園」



にインタビューしに行きました。

自 → 自分

J → 「JA あだち菜の郷」

平 → 平田農園

青 → 「青木農園」



「JA あだち菜の郷」は直売戸所。「平田農園」
は火田を貸しています。「青木農園」は火田で育てて
います。

Q1

さいばいしている
ものは何ですか？

自

小松菜、えだまめ、ゴーヤ、ナス。
あとはエゴマもあります。

J

ナス、ピーマン、オクラ、キュウリ、モロヘイヤ
を育てています。

平



きゅうり、なす、オクラ、さといも、トマト
を育てています。

青

Q2

何人くらいで作業している人ですか？

自

1人でやるところも家族で2、3人のところもあるけど、大きいところはやってしています。

J

基本は3人だけどボランティアの人もあります。

青

自

Q3
作業している人は何さいくらいですか？

くわしくは分からないけど"高めです。"

平

だいたい60さいくらいです。

青

Q4
農園はハウスですか？
それともろじさいはい
ですか？

自



両方ともあります。

J

うちはろじさいばいあります。

平

両方ともあります。

青

小松菜は夏だと虫に喰われやすい。
だからハウスじゃないと育てられない。

平

Q5

どこに出荷しているんですか？

自

市場や学校に出荷しています。

J



自分達で食べています。

平

直売所で売っています。

青

Q6

農薬や肥料って使ってるんですか？

自

夏は使わないと虫に喰われるけど、

冬は使わないです。

J

農薬は最低限使っています。
肥料は使っています。

青



↑
スイカをいただきました。25

Q7

どんな木機械を使っていますか？

自

こうんきと農薬をさんぷする木機械を使っています。

青

Q8

最近「木機械化された」と言われている今の農業についてどう思いますか？

自

木機械化してもいいと思うけど、家庭菜園は残していいと思います。

平

木機械(昔からあるトラクターなど)はいいけど、エキスとなったらいっぱいつくれるけどつくれる種類真が限られてしまうのでよくないと思います。

青



ありがとう
ございます。

自

インタビューのまとめ

- ・農家の人達の人当たりが2~3人しかいなかったり、年れいが高かったりしたからボランティアの人がいて良かった。
- ・とれたての野菜が直売戸で買えて良かった。
- ・ぼくはトラクターや種まき機などの機械はたがやすことや種まきを機械にただけたからいいと思う。
- ・ぼくは土壌化するのに反対でも理由は、農家さんも言っていたように作れる種類が限られてしまうからです。

農家さんが一生けん命作ってくれた
小松菜をおいしくしたいな。



第2章まとめ

小松菜はヨーロッパの方からはるばる中国をわたって江戸時代に日本に伝わった。

・足立、葛飾、江戸川区の土地は、小松菜が育てやすいように「かき上げ」された。

・小松菜は徳川吉宗が名付けるくらいおいしい。

・第1章にてホウレンソウの栄養と同じくらいの中で、小松菜のカリシウムはけたがちがうぐらい多い。

・農家さんにはこれからもが人ばって作り続けてほしいと思う。

自分もそれをむだにしないように、おいしい料理を作りたいです。

第 3 章

#小木公菜をふきゅうさせるために

社会科見学でもらった小木公菜がとてもおいしかったし栄養もホウレン草と同じくらいですごかったです。特にカルシウムがすごいです。でも小木公菜が苦手な人がいるからそういう人も食べれる料理を作りたいと思います。



#小松菜スムージー

材料

- ・小松菜・・・2、3かいり
- ・冷凍フルーツ・・・(いちご、ブルーベリー)
- ・牛乳かヨーグルト

作り方

①



小松菜を洗ってから
根元を切る。
その後、5cmぐら
いに切る。

② 具と牛乳をミキサー
に入れて、ミキサー
にかける。



感想

ちょっとドロッとしていたけど"苦くはなくで、甘かった"ぞ。



ミキサーが
全然回らな
かった。

がんはった!!



#小松公菜ケーキ

材料

スポンジ生地



小松菜...2,3かい

水...大さじ2

たまご...1に

さとう...40g

なたね油...大さじ1

薄力米粉...45g

ベーキングパウダー...小さじ1

クリーム

生クリーム(乳脂肪分35%)...100ml

さとう...小さじ2

みかん(皮とす皮をむいたもの)

作り方

①小松菜の根元を切って水洗いする。
そしたら、ラップに包んで電子レンジ(600W)で1分20秒ほど加熱する。
加熱したらラップをはずして、冷水につける。

②



小松菜の水気をしぼって
包丁で細く切り水(大さじ2)
を加えて、ミキサーにかける。

細くした方がいい!!

③ボウルにたまごを
入れてほぐし、
さとうを加えて、
白っぽくなるまで
ませる。

④③に②となた
ね油を入れて
ませる。



- ⑤ 薄力米粉とベーキングパウダーを万能
し器でふるい
入れて、あわ
立て器で100
回ほど混ぜる。



- ⑥ マフィンカップの $\frac{3}{4}$ ほどまで⑤を注ぎ
電子レンジ(600w)で1分30秒〜2分20秒
ほど加熱する。
そして、さめたら
カップをはずす。



- ⑦ ボウルに生クリーム、さとう(小さじ2)
を入れ、ボウルの底に氷水をあてて、
ツリカが立つまであわたてる。

クリームがはねない
ように気を付けてね!!



⑧ スポンジの厚さを
半分にする。

フツフツしない
ように切る!!



⑨ クリームとみかんをのりつけて完成。



ていねいに
のりつけよう!!

感想

・小松菜の苦味はなく、
クリームとみかんが
合っていたのでとても
おいしかったです。



#小松菜のかきあげ

小松菜を切ったら
てんぷら粉分にか
らめて油であげ
ます。うどんと食
べるとおいしい
よ!!



苦みもなく
食べやすい!!



小松菜のかきあげて

めずらしいね



#小松菜と豚肉のいためもの

小松菜と豚肉
をいためて、めん
つゆで味付け
しました。



#小松菜のおひたし

さっぱり
している
いかんたん
に作れる!!



小松菜をゆでて、
水気を切り、たらしょう
ゆとかつおぶしをか
けて完成!!

#小松菜うどん



「JAあだち菜の郷」で
買いました。

かきあげと合う!!

第3章まとめ

小松公菜のかきあげや小松公菜うどん
は苦味がへった。

・スーシーやケーキなどの甘いものも自分でも
小松公菜使って作れることに気づいた。

・学校の給食でも小松公菜のケーキや小松公菜
スパゲッティなどが出たことがあった。

・いろんな料理がある中で、これからは給食
やお店で食べられるようなおそうざいとして
広めたい。

火お包丁には気を付けてね!!



おわりに

結果

①きもん：小松菜の仲間は何？

予想：ホウレンソウとチンゲンサイ

結果：ツケナ、キャベツ、チンゲン菜など。

説明：小松菜は地方ごとにいろいろな
よび方があるツケナの1種なので
小松菜の仲間はツケナとなります。
またキャベツ、チンゲンサイは結球するの
で親せきのような仲間です。

② きもん、小松菜の栄養はどんな
のがあるの？

予想：ビタミンが多そう。

結果：カルシウムが豊富!!

説明：カルシウムは骨や歯になるのと、
体の調子をととのえます。
また、ストレスもかんわします。



まとめ

色と形が似ていたホウレンソウはちがう仲間だった。しかし、形が似ていないキャベツが同じアブラナ科だった。

「見た目が似ているから同じ仲間の野菜とは思えないんだなあ」と思った。

栄養が豊富だと思っていたホウレンソウと同じくらい栄養がある。

さらに、小松菜はカルシウムが多いことが分かった。

ほくは小松菜の栄養が高いと思っていたので「すごい」と思った。

「小松菜」という漢字があるから日本の野菜だと思っていたけれど、原産地はヨーロッパだった。

今ある野菜のほとんどが外国から伝わっていて、逆に日本原産の野菜は全然なくておどろいた。

外国から伝わった野菜が日本各地の気候や土に合っていたことが分かった。

足立、葛飾江戸川区で作られていた野菜を徳川吉宗が食べて「おいしい!」と言ったことや、「小松川村」にちなんで名付けたことにきょうがくした。

直売所ではとれたての野菜をたくさん買えてうれしかった。

小松菜の料理を作ってみて、吉宗も大ぜいするぐらいだからみんなに食べてほしいです。

小松菜はカルシウムが豊富だから子供、大人、お年寄りにも食べてほしい。

ほくは友達や近戸所の人に広めたいです。

井小松公菜を育てたよ!!

花と野菜の土



花の土



土の様子



発芽した。

8/3



最後

8/28



ペットボトルで
作ったよ!!

「まとめ」

・「花の土」と「花と野菜の土」があったから2種類
買いました。

・発芽は思っていたより早かったです。

・その後もあまり変化はなく、8/28に本葉がでまし
た。

・もう少し早く育つと思っていました。

・土によってちがいがありました。

「花の土」の方が育ちやすかったです。

もしかしたら小松菜はアブラナ科だからかも

・農家さんはすごいと思いました。

理由はぼくの小松菜は全然育たないのに、農家さん
は形も良く育てているからです。

NO.	著者名	書名	出版社名	出版年	ページ	図書館名とせいきゅう記号
1	矢内純太 藤原勝子	土の教え 日本編 「土」を知れば、「食」がもっと面白くなる！	群羊社	2023		足立区東和図書館 613
2	中野明正 小泉光久	おいしく安心な食と農業2 野菜	文研出版	2021		足立区東和図書館 612
3	中野明正 小泉光久	おいしく安心な食と農業5 土・環境・未来	文研出版	2022		足立区東和図書館 612
4	八木佳奈	材料3つからのスイーツレシピ	金の星社	2018		足立区中央図書館 596
5	塚越寛	毎日かんさつ！ぐんぐんそだつ はじめてのやさいづくり8	ポプラ社	2020		足立区中央図書館 479
6	日本農業教育学会	花と野菜の育てかた10水栽培の花・野菜 ヒヤシンス・クロッカス・コマツナ・レタス	ポプラ社	2016		足立区中央図書館 479
7	大場達之 監修	教科書に出てくる生きもの観察図鑑4 植物3こく物・野菜	学研教育出版	2011		足立区中央図書館 479
8	農文協／編	くらべて発見やさいの「おなか」 2 葉や茎を食べるやさい	農山漁村文化協会	2022		足立区東和図書館 626
9	今田成雄 監修	日本の農業 3 野菜をそだてる	岩崎書店	2010		足立区東和図書館 61
10	いわさ ゆうこ	やさいノート 知ってとくする食べておいしい	文化出版局	2008		足立区東和図書館 62
11	根研究学会	根っここのえほん 2 野菜の根っこ	大月書店	2016		足立区東和図書館 47
12	宮沢 うらら	からだにやさしいヘルシースイーツ くだもの・野菜のスイーツ	汐文社	2011		足立区中央図書館 596
13	井田 仁康 監修	どこからきたの？たべもの産地図鑑 1 野菜	童心社	2023		足立区東和図書館 612
14	主婦の友社	8訂早わかりインデックスきほんの食品成分表	主婦の友社	2023		足立区東和図書館 498.51
15	埴 沙萌	やさいの花 ふしぎいっぱい写真絵本 29	ポプラ社	2016		足立区東和図書館 62
16	足立区立小学校社会科 副読本改訂委員会	わたしたちの足立 令和5年度	足立区教育委員会	2023		足立区東和図書館 29
17	堀 知佐子 監修	地野菜/伝統野菜 47都道府県ビジュアル文化百科	丸善出版	2019		足立区東和図書館 62
18	近田 文弘	ずかん たね 見ながら学習調べてなっとく	技術評論社	2014		足立区東和図書館 47
19						
20						