

たくさんの工夫でおいしい 星農場さんの「小松菜」



南三陸町には、おいしいものがたくさんあります。ぼくはその中で、星農場さんの小松菜をしょうかいたします。

小松菜のオススメの料理

- ・小松菜のナムル
- ・小松菜のおひたし
- ・みそ汁
- ・いため物
- ・スムージー

↓小松菜を使った学校給食！



小松菜のおひたしはしゃきしゃき
していてとてもおいしいです！

〈参考・引用文献〉

・星農場の中島様から、小松菜の写真を、学校給食センターより、小松菜料理の写真を提供していただきました。

〈協力者〉

・南三陸 星農場 中島 綾子様
・南三陸町学校給食センター 高橋 佳子様

〈作成者〉

南三陸町立入谷小学校 四年生

◎小松菜を育てるための工夫

① こだわりの土づくり

星農場さんでは、最初は他の農場さんと同じように化学肥料などもたくさん使っていました。しかし、病気や虫の被害にあったり、思うように育たなかったりすることがありました。そのような中、試行錯誤をしているうちに、「南三陸杉の皮」「牡蠣やほたての貝殻」「もみがらくん炭」「乾燥わかめ」をまぜた土づくりに行き着きました。この結果、小松菜がたくさん育つようになりました。



② ビニールハウスの工夫

星農場さんで使っているビニールハウスには、ある工夫があります。それは、紫外線をカットすることによって、ハウスの中に虫が入っても、その虫がハウスの中を飛ぶことができないようになっています。

③ 種をまく深さ

深すぎると芽が出なかったり、浅すぎると雨で流されてしまったり、成長が生えそろわなかったりします。そのため、種をまく深さに気を付けながら種まきをするそうです。

◎小松菜の栄養素

・カルシウム「ほうれん草の約3倍」
・カリウム

・鉄
・ビタミンC
・ビタミンK
・ビタミンD
・βカロテン
・タンパク質

このように、小松菜にはたくさん栄養があります。星農場の小松菜は体に良いので、ぜひ食べてみてください。



→星農場さんの小松菜畑

◎なぜ小松菜を育てようと思ったの？

東日本大震災によって、多くの人が家や仕事を失いました。星農場では、代々続いた農場が津波によって流されてしまいました。星さんたちは一度、「農家をやめよう」と思ったそうです。しかし、「多くの人が仕事も家も、家族も失っている。今こそ、もう一度農場を復活させて、仕事を増やして、少しでも周りの人の役に立ちたい」と思い、農場を復活させました。

津波によって、畑には、ゴツゴツとした石がたくさんありましたが、地域の方やボランティアの方たちが一つ一ついてねいに石を拾ってくださったことによって、無事畑として使えるようになりました。震災から、もうすぐ、十二年。星さんたちは、今でも、これまで協力してくださった方々への感謝の気持ちをこめながら、大切に小松菜を育てています。