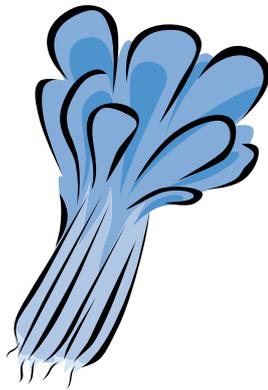


# コマツナと豆腐の煮物

## 【材料（4人分）】

- コマツナ…1束
- 木綿豆腐…2分の1丁
- ニンジン…2分の1本
- しらたき…2分の1袋
- だし汁…2カップ
- しょうゆ…大さじ2
- 砂糖…小さじ1
- 塩…小さじ1



## 【作り方】

- ①コマツナは葉と茎に分けて5cmの長さに切る。
- ②ニンジンは皮をむいて5mmの厚さの半月切り、しらたきは熱湯でさっとゆでてざるにとり、3～4等分に切る。
- ③鍋にだし汁を入れ強火にかけ、煮立ったらしょうゆ、砂糖、塩を加える。
- ④再び煮立ったら、ニンジンとしらたきを入れ、弱火で3分ほど煮る。
- ⑤コマツナの茎、豆腐を加えて1～2分煮て、茎がしんなりしたら、葉を加え、さっと煮る。



コマツナは、アブラナ科の野菜で、クセがなく、煮てもいためてもおいしく食べられ、アク抜きの必要がないので手軽に使えます。

カロテンやカルシウム、ビタミンC、鉄などを含む、栄養価の高い野菜です。

江戸時代には、すでに小松川地区（現在の東京都江戸川区）で栽培されており、その地名から「コマツナ」という名前がつけられたといわれています。

## column コラム

# 伝統のタマネギ<sup>さっぽろき</sup>札幌黄が 食の世界遺産に認定

明治初期、タマネギ栽培発祥の地、札幌で誕生し、全国に名をはせたタマネギ「札幌黄」。柔らかく、甘みと辛みのバランスがよいのが特徴で、昭和40年代まで主力の品種でしたが、効率的な生産が難しく、現在は市内で10数戸の農家が生産するだけです。



▲昭和40年代の収穫風景

伝統ある食材を守ろうと活動している市民団体「北海道スローフード・フレンズ帯広」が、「食の世界遺産」とも呼ばれるスローフード協会（本部：イタリア）主催の「味の箱舟」に札幌黄を申請、今年の夏に認定されました。

当団体の会員で札幌黄の普及に取り組んでいる札幌市農政課の三部英二課長は「札幌黄を守り育てて

きた先人たちの努力と歴史的価値が国際的に認められました。多くの市民に札幌黄の素晴らしさや作り手の努力などを理解していただき、さらに愛着を持って食べていただければ」と話します。



▲札幌黄は、この「ねぎぼうず」から毎年採種しています

札幌市では、JAさっぽろ、農家などと共同で、平成16年から「札幌黄ルネサンス事業」を3年計画で実施。札幌黄の欠点を補いつつ、おいしさを生かした二世品種「さつおう」も開発するなど、今後も札幌黄をテーマにさまざまな取り組みを続け「札幌市民に愛される札幌市民のタマネギづくり」を目指します。

詳細 経済局農務部農政課 ☎211-2406  
JAさっぽろ営農販売課 ☎621-9114

