

親子で！

おうちでやさいをそだてよう！

こまつな特集

なんのたねだろう？

1



2



3



おうちでやさいをそだてよう！

○やさいをそだてる時には  
「たね」がひつようです。  
どのたねが、どんなやさい  
か分かったかな？



ひょうしのこたえ  
①: こまつな    ②: ほうれんそう    ③: かぼちゃ

おうちでそだてるおすすめやさい

かんたん：カイワレだいこん、もやし  
(へやの中でできる)

ふつう：しそ、オクラ、**こまつな**  
(水やり、土づくりをする)

むずかしい：プチトマト、ナス  
(ささえ、ひりょうがいる)

知ってるやさい  
はあるかな？

# こまつなってどんなやさい？

どれが「こまつな」かな？



1



2



3



○こまつなは、冬に美味しいやさいですが、一年中そだてられます。  
○東京都でも毎年たくさん作られています。（なんと全国4位！）

こたえ：2

1はトマト、3はかぼちゃだよ。

こまつなは苗ではなく、種を蒔いて育てるのが一般的です。土に筋状の溝を作り、そこに種を蒔く「すじまき」という方法を用います。

### ①土の準備

- 1) プランターの縁から3～4cm程度の高さを残し、土を入れる。
- 2) 土に水をかけ、表面から3cmくらいまでをしっかりと湿らせる。

### ②種まき

- 1) 深さ1cm程度の溝を2列作り、溝に1cm間隔で種をまく。
- 2) 縁の両側から土を指でつまむようにしてかぶせ  
手で軽く押さえる
- 3) プランターの底から水が流れるまでたっぷりと水をやる。  
※種をまいたら、風通しの良い日向に置いて育てます。  
※発芽するまでは土の表面が乾く前に水をやるようにしましょう。

### ③発芽後

種が隠れる程度に土をかぶせ、水を十分に与え、適切な温度があれば3～4日程度で発芽します。

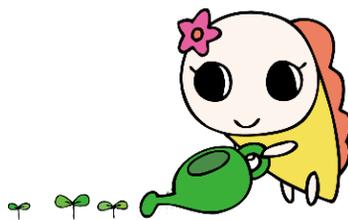
元肥が十分に施されていれば追肥は必要ありません。

### ○不織布について

種を蒔いたら、寒さや雨が直接当たるのを防ぐため、プランターに不織布をかぶせておきましょう。

発芽してからは害虫の防除にも役立ちます。

芽が不織布に届く高さになるまで覆っておきましょう。



#### ④収穫

草丈が20～25cmになったものから順次収穫していきましょう。株の根元をハサミで切り取るか、手で株ごと抜いて収穫します。

※こまつなは成長が進むにつれて味が落ちるので、適期になったら早めの収穫を心掛けてください。

#### ○水やりのポイント：

土表面が乾いたら、プランターの底から水が流れるまでたっぷりと与えます。また頻繁に水を与えすぎると根腐れによる生育不良の原因になります。（特に冬季は注意が必要）

#### ○間引きのポイント：

本葉が1～4枚の間に2回に分けて行います。

状態の良いものを残して、虫害を受けたもの、成育の悪いものを選んで間引きますが、現実的には株間を意識して「場所を空ける」ことを目的として間引くことが大切です。

※一回目は双葉の時に3cm間隔に、  
二回目は本葉が2，3枚の時に。  
最終株間5cm間隔が目安です。

※間引きした株は間引き菜（ベビーリーフ）として食べることができます。

慣れてきたら多めに種を蒔いておき、ベビーリーフをたくさん収穫することも楽しみの一つです。

# こまつなについて

名前の由来：

江戸時代初期に現在の東京都江戸川区小松川近辺で栽培され始めたことから小松菜（こまつな）の名前が付いたといわれています。

播種（種まき）の適期：

栽培が比較的容易で周年栽培が可能です。しかし寒すぎず暑すぎない春と秋がベランダ栽培に適しています。

根が長いものは  
生育が良い証拠！



葉がピンとし、  
瑞々しいもの  
がおいしい！

こまつなは丈夫な骨や歯を作るカルシウム、血液の赤血球の材料になる鉄分が豊富です。

実は、鉄分はほうれん草よりも多く含まれています。

## ☆こまつなの保存方法

冷蔵庫では根を下にして、ポリ袋か保存袋に入れ、立てて保存しましょう。（保存目安：1週間程度）

すぐに使いきれない場合は3～4cmに切り、保存袋に入れて冷凍保存できます。（保存目安：1か月程度）

# こまつなを食べよう

## こまつなごはん

材 料（ 4 人 分 ）  
ごはん……………茶碗4杯  
こまつな……………150g  
サラダ油……………大さじ1  
しらす干し……………40g  
梅干し……………2個  
白ごま……………大さじ1

- ①梅干しは種を取り、包丁でたたく。
- ②こまつなは洗ってから細かく刻む。
- ③フライパンに油を熱し、こまつな、しらす干しを強火でサッと炒め、皿に取り出す。
- ④ごはん③を混ぜる。
- ⑤器に盛り、白ごまをふる。

おてつだい&アレンジ  
おにぎりを作ってみよう！



1人分当たり  
エネルギー 294kcal  
食塩相当量 0.5g

☆杉並区では毎年10月ごろに野菜の種まきを体験できる事業を行っています。



MEMO



こまつなQ&A  
よくある質問はこちら➡

【発行・問い合わせ先】

杉並保健所 健康推進課  
栄養指導担当

☎03-3391-1355



2021.10. 200