



し とちぎ のうさんぶつ もっと知ろう！ 栃木の農産物

こまつな 【小松菜】

監修協力: JAうつのみや



こまつな けんない せいさん
小松菜は県内で生産されている！



出典: JAグループ栃木

ほうれん草やチンゲンサイと似ているけど、少し違う！

給食で
愉快だ
宇都宮
JTSUNOMIYA



こまつな
小松菜ができるまで



つち 土づくり
種まきの2週間以上前に肥料を土に混ぜて、栄養たっぷりの土づくりをします。

うね 畝づくり
種まきの1週間前に、再度肥料を混ぜて畑を耕し、土を細長く山のように盛り上げた「畝」を作り、種をまく場所を作ります。

たね 種まき
温かい地域では3~10月頃、涼しい地域では4~9月頃に種まきをします。1cm間隔で種をまき、薄く土をかぶせたら、しっかり水やりをします。

はつが 発芽
種まき後3~4日で発芽します。

まび 間引き
本葉1~2枚の時に1回目、本葉3~4枚の時に2回目の間引きをし、株間を3~4cmにします。

しゅうかく 収穫
種まきから、夏は20~30日、春は30~40日後、25~30cmくらい大きになったら収穫します。

JAうつのみやでは、宇都宮市、上三川町、下野市の一部(旧南河内町)で作られた作物を取り扱っています。

小松菜は、JAうつのみや取扱品目の中で、販売金額が11番目に多い農産物です。ハウス栽培だと、1年を通して栽培することができ、年間5回程度収穫することができます。

【栃木県内の小松菜の収穫量】

2013年から2022年の10年間で、588トンから1060トンと、収穫量は1.8倍に増加しています。(出典:農林水産省「作物統計調査」)

【小松菜に含まれる栄養素】

☆鉄

⇒血液のもとになって、貧血を予防する働きがあるよ！

☆カルシウム

⇒骨や歯を強くする働きがあるよ！

☆ビタミンC

⇒生活習慣病を予防したり、免疫力を維持したりするよ！

【おいしい小松菜を選ぶポイント】

葉が厚く、根本が太くしっかりとしていて、茎と葉の大きさが同じくらいのものが、おいしい小松菜の証拠！