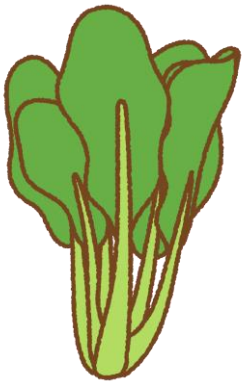
（『たのしみひとしな　ふるさと発見ランチ』放送資料）

『小松菜』についてのお話

今日のふるさと発見ランチは、桑名市長島町で作られた小松菜を使った、小松菜の昆布和えです。

この小松菜は、ビニールハウスの中で、土を使わず水と液体の肥料で育てる水耕栽培という方法で作られています。この方法は天気に左右されにくく、少ない農薬で小松菜を育てることができます。

小松菜には、骨を丈夫にするカルシウムをはじめ、血液をつくるもとになる鉄分や体の調子を整えるビタミン類もたくさん含まれています。

今日は、小松菜を塩昆布と和えました。美味しくいただきましょう。