

「**みらい（未来）**につなげ、**みんなで食べる千葉市産**
千葉市でとれる野菜を知ろう

6月じゃがいも

ナス科 茎(塊根)を食べる野菜
 ビタミンC・カリウムが豊富
【POTATO】

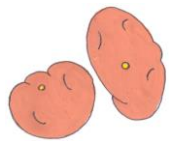
《日本人とじゃがいもの歴史》

じゃがいもは17世紀の初めに、インドネシアのジャカルタから日本にやってきました。当時は食用ではなく、観賞するために用いられていました。江戸時代に飢饉が繰り返されると、食用として用いられるようになり、「雑炊」や「かて飯（米に穀物や野菜・海草などを混ぜて炊いたご飯）」の具材として利用されました。

じゃがいもの2大品種といわれている男爵、メークインといったじゃがいもは、明治時代にアメリカから入ってきました。当初はじゃがいもを茹でてからつぶし、団子状に丸めて作る「いももち」として食べられていました。大正時代にじゃがいもがでんぷんに加工されるようになったことや、1970年に開催された日本万国博覧会のレストランで提供された「ポテトフライ」が飛ぶように売れたのをきっかけとして、「ポテトチップス」「コロケ」「肉じゃが」「カレーライス」などの料理に利用されるようになり日本の食卓に普及していきました。

じゃがいもを買うとき・保存するとき

- 芽が出ていたり、皮が緑色のものは買わない。
- 保存するときは暗くて涼しい場所（10℃位）に、保存する。



千葉市でとれるところ

千葉市内では6～7月にかけて、若葉区の御殿町、富田町、中田町および緑区の平川町を中心に、作られています。

今日の給食のテーマ

旬のじゃがいもを使った献立を味わう

加普利貝塚P.R大使かそりーぬ



旬のじゃがいもを使った「スパイシーーマンポテト」

材料名	4人分	切り方
じゃがいも	中3個	拍子切り
片栗粉	適量	
サラダ油	適量	
にんじん	小1/3本	千切り
たまねぎ	小1/2個	3mmスライス
ウインナー	3本	7mm輪切り
乾燥パセリ	少々	
塩	少々	
こしょう	少々	
カレー粉	小さじ1	
白ワイン	小さじ1/2	



【作り方】

- 切ったじゃがいもは、水にさらし、水気を切る。ラップをして電子レンジ（600w）で3分程加熱する。
 - ①に薄く片栗粉をまぶす。
 - フライパンに厚め（5mm程度）に油を入れ熱し②を入れる。周りがカリカリになったら、取り出す。
 - 同じフライパンにウインナーを入れ、炒める。
※この時、フライパンに油が多く残っていたらキッチンペーパーで少し吸い取る。
 - 白ワインを入れ、にんじん、たまねぎと順に炒める。
 - ③を加え、塩、こしょう、カレー粉で味を調べ、パセリをふる。
- ★ じゃがいもの切り方は、給食ではいちょう切りにしました。

☆☆ポイント☆☆

じゃがいもを電子レンジで加熱するときは、様子を見ながら加熱しましょう。
 カレー粉は香りがとびやすいので、最後に加えましょう。

