

“**みらい（未来）につなげ、みんなで食べる千葉県産**”
千葉県でとれる野菜を知ろう

11月キャベツ

アフラト科 葉を食べる野菜

ビタミンC ビタミンU が豊富
【C A B B A G E】

キャベツは世界最古の野菜のひとつです。葉が中心に向かって、何枚も重なりあって丸い玉になります。約40 から 50枚ほどの葉が重なっています。これは、葉からの水分の蒸発を防ぎ、中心にある花の芽を紫外線から守るためと考えられています。

旬の時期は 1年に 3回あり、春キャベツ、夏秋キャベツ、冬キャベツと呼ばれます。収穫時期によって味や色が異なり、春キャベツは、鮮やかな黄緑色でふわっと軽い巻きをしています。夏秋キャベツは、葉がやわらかく、巻きはしっかりとしています。冬キャベツは、葉がしっかりと巻かれ、固くずっしりと重いことが特徴です。



千葉県でとれるところ



千葉市の学校給食での地産地消の取り組みについて、紹介しています。

千葉県内では花見川区の武石町、長作町、天戸町や畑町を中心に作られています。

今日の給食のねらい

千葉市でとれた旬のキャベツを味わう



加曾利貞PR大使がそりーぬ

千葉県でとれたキャベツを使った「キャベツとはるさめの中華炒め」

材料名	4人分	切り方
キャベツ	4枚	2cmざく切り
豚肉	50g	千切り
にんじん	1/4本	千切り
たけのこ水煮	30g	千切り
はるさめ	50g	お湯で戻す
ごま油	小さじ2	
にんにく	1/2片	みじん切り
豆板醤	少々	
酒	大さじ1	
オイスターソース	大さじ1	
しょうゆ	大さじ1	
中華だし	小さじ1/2	
砂糖	大さじ1	

【作り方】

- ①フライパンにごま油を入れて熱し、にんにくと豆板醤を加え炒める。
- ②豚肉、酒を加えて色が変わるまで炒める。
- ③にんじん、たけのこを加える。
- ④キャベツを加えてさっと炒める。
- ⑤A を合わせた調味料を入れた後、戻したはるさめを加え、よく混ぜ合わせる。