

「**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

11月 さつまいも
ヒルガオ科 根（塊根）を食べる野菜
食物繊維・ビタミンC・カリウムが豊富
【SWEET POTATO】

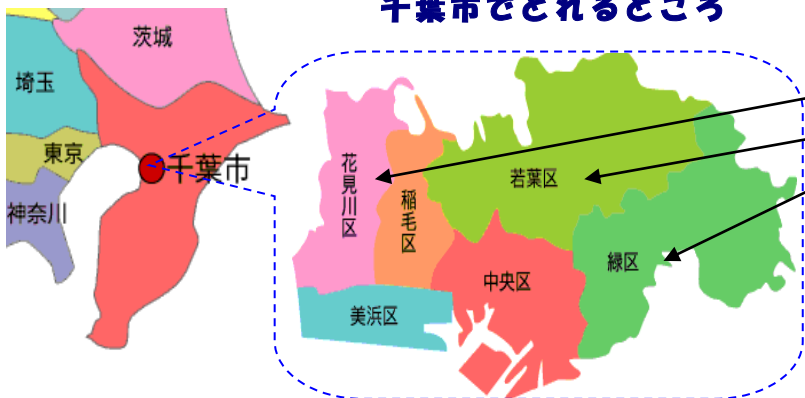
さつまいもの種類はとて多く、味や形・色・食感など様々です。そのため、その特徴を活かした食べ方ができます。焼く・蒸すといった簡単な調理以外にも、「さつまいもごはん」「大学芋」「スイートポテト」など、食卓を楽しませてくれる料理も豊富にあります。

さつまいもは糖質（でんぷん）が多く、体を動かすためのエネルギー源となります。栄養価が高く育てやすいことから、日本では主食としていた時代もありました。

現在の食生活の課題のひとつに、塩分の取りすぎがあげられます。さつまいもに多く含まれるカリウムや食物繊維は、取りすぎた塩分を体の外に排出する働きがあり、食生活の改善にも役立ちます。



千葉市でとれるところ



千葉市では、**花見川区・若葉区・緑区**で栽培されるほか、収穫体験などができる施設もあります。



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。

今日の**給食**のねらい

千葉市でとれた旬のさつまいもを味わう

加曾利貞PR大使がそりーぬ



旬のさつまいもを使った「さつまいもきんとん」



材 料	4人分	切り方
さつまいも	大 1 本	2 cm角切り
りんご	1/2 個	半分はすりおろす 半分は1センチ角切り
砂糖	大さじ1~2	(加減しながら加える)
みりん	小さじ1	
塩	ひとつまみ	
白ワイン	小さじ2	
レモン果汁	小さじ1	
水	50cc	(加減しながら加える)

【作り方】

- ① さつまいもは皮を厚くむき、切る。
- ② ①を加熱する。（電子レンジ600w約3分加熱または鍋で蒸す、ゆでる）熱いうちに粗くつぶす。
- ③ りんごを鍋に入れて、②を加え火にかけ、半分透き通るまで弱火～中火で煮る。※水分が少なくなったら足す。
- ④ ③に②を加え、よく混ぜながら好みの固さ・味になるように仕上げる。

※さつまいもは、ゆっくりと時間をかけて加熱すると甘味が増します。
 ※電子レンジを使用する場合は、固さをみながら追加加熱してください。
 ※素材の甘さを生かすため、砂糖は加減して加えるとよいです。

千葉県指定史跡

「**青木昆陽甘藷試作地**」

千葉市花見川区幕張町 4-594-2



さつまいもの栽培と普及に貢献し、多くの人の生命を救った青木昆陽。史跡は千葉市の京成幕張駅の近くにあり。道を挟んで向かい側には、青木昆陽を祀った「昆陽神社」もあります。