

“**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

アフラトキシンを減らす野菜

ビタミンC ビタミンU が豊富
【C A B B A G E】

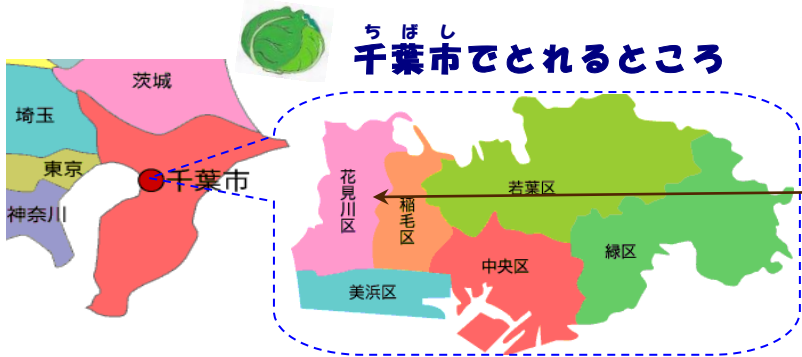


秋の終わり頃から冬にかけて出回っているキャベツは冬キャベツで、夏に種をまいたものです。春キャベツと比べるとずっしりと重く、葉がしっかり巻かれています。苦みが少なく甘みがあるのが特徴です。

★キャベツとベーコンのペペロンチーノについて★

千葉県でとれた旬のキャベツをたっぷり使ったイタリア料理です。キャベツを味わうために、組み合わせる材料はベーコンのみのシンプルな料理で、キャベツの歯ごたえや甘みが感じられます。

「ペペロンチーノ」はイタリア語で「唐辛子」を意味します。にんにくやオリーブオイルが、料理全体の味や香りを引き立てます。



千葉県でとれるところ



千葉市の学校給食での産地消の取り組みについて、紹介しています。

千葉市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



加普利貝塚PR大使がそりーぬ

千葉県でとれたキャベツを使った「キャベツとベーコンのペペロンチーノ」

材料名	4人分	切り方
キャベツ	小玉半分	ざく切り
ベーコン	60g	短冊切り
にんにく	1~2片	みじん切り
唐辛子	1/3本程度	種を除いて輪切り
オリーブオイル	大さじ1	
塩	小さじ1/3	
こしょう	少々	黒こしょうでもよい

* 唐辛子の量で辛味を調整します。

【作り方】

- ① オリーブオイルに、にんにく、唐辛子を入れてしばらく置き、オリーブオイルに香りをつける。
- ② フライパンに①を入れて、弱火で加熱し、香りを立たせる。
- ③ ベーコンを加え、焼き色をつける。
- ④ 火を強くして、キャベツを加え炒める。
- ⑤ キャベツがしんなりしたら、塩、こしょうで味を調え仕上げる。

「キャベツ」の花言葉は「利益」です。何枚もの葉が重なっている中に、宝物が隠れているような印象から、このような花言葉となったと言われています。