

“<sup>みらい</sup>未来<sup>た</sup>につなげ、<sup>ちばし</sup>みんなで<sup>やさい</sup>食べる千葉市産”  
千葉市でとれる野菜を知ろう



こまつなの花



# 3月 こまつな



東京のこまつがわ小松川が特産地だったのでこの名前がつけました。冬菜、雪菜、うぐいす菜とも呼ばれ、関西では畑菜ともいいます。  
旬は12～3月です。ハウス栽培が多く、市場には1年中出回ります。千葉市では露地物が多く生産されます。

## 栄養の特徴

緑黄色野菜の代表で、成分はほうれんそうに似ていますが、カルシウムが非常に多いのが特徴です。カルシウムはほうれんそうの5倍も含んでいるので、骨が丈夫になります。さらに、豊富なカロテンやビタミンCは粘膜を強くし、カゼの予防に効果的です。



## 千葉市でとれるところ

主に、緑区高田町、花見川区武石町で収穫されます。

## 保存方法

鮮度保存がむずかしく、2日が限度とされています。

- ・プラスチックフィルムや紙に包んで冷蔵庫に入れる。
- ・固ゆでして冷蔵庫に保存するのもよい。

## 料理メモ



根を切って良く洗い、おひたしやあえ物、煮びたし、みそ汁の実、鍋物などにします。  
油と合わせて調理するとカロテンの吸収がよくなります。

## きょうの給食

千葉市でとれたこまつなを使った「こまつなと生揚げのオイスターソース炒め」

材料名	4～5人分	
こまつな	1束	ゆでて3cm切る
生揚げ	2枚	5mmの角切り
うずらたまご水煮	10個	
にんじん	1/2本	いちょう切り
きくらげ	10g	水でもどす
にんにく	1かけ	みじん切り
しょうが	20g	みじん切り
ごま油	大さじ1と1/2	
オイスターソース	大さじ2	
さとう	小さじ1/2	
しょうゆ	大さじ2	
みりん	小さじ2	
こしょう	少々	

ゴマ油を熱し、しょうが、にんにくをいれ香りを出し、にんじん、きくらげを炒める。

生揚げを湯通しして、に加える。うずらたまごの水煮、調味料(オイスターソース、しょうゆ、さとう、みりん)をいれ、炒める。

にこまつなを加え、こしょうで味を整える。

