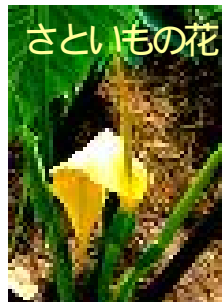


“^{みらい}（未来）につなげ、^{みんなで}食べる千葉市産”
千葉市でとれる野菜を知ろう



9月 さといも



千葉市でとれるところ

石川早生という品種のさといもが
若葉区中田町・中野町・富田町、
みどりく土気町・大木戸町・平川町でと
れます。平成16年度は814トと
れ、千葉県内で第5位でした。

栄養の特徴

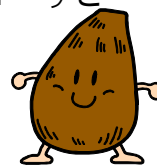
炭水化物、たんぱく質を多く含んで
います。野菜の中では、エネルギー
の高い野菜です。同じいも類のじゃ
がいもやさつまいもと比べると、
エネルギーは少ない方です。また、
いも類に多い食物繊維も豊富に含ま
れているので、便通をよくしてくれ
ます。

さらに注目されているのは、さとい
ものぬめりです。胃や腸の働き
を活発にし、コレステロールを抑え
る働きがあるといわれています。



さといもは、株の中心
に親いもがあり、そこから
子いもがつき、さらに孫
いもがついています。

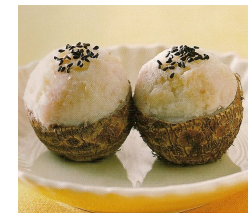
親いもから子いも、孫い
もと出るので、おめでたい
食べものとされています。
子孫繁栄の食べものとして
お月見や正月料理にはか
かせません。



9月13日（水）の給食
千葉市でとれたさといもを使った
「きぬかつぎ」
洗って、皮ごとゆでたり、蒸したりし
たものに塩をふって食べます。

きぬかつぎ
衣被とは、むかしの

女性が頭と顔を隠す
ために頭から肩にか
けていた布のことで



皮ごとゆでたさといもを押すと皮から
中身がスルッと出てくる様子が、女性の
頭の布がスルッと取れて白い顔が現れ
る様子に似ているというところからつけ
られた名前です。

料理メモ

さといもには、手がかゆくなったり、
食べるとえぐ味を感じる“シュウ酸カル
シウム”というものが含まれています。
皮をむくときは、手に塩をつけると多少
防ぐことができます。

うま煮、おでん、けんちん汁、きぬか
つぎなどの料理に使われます。

