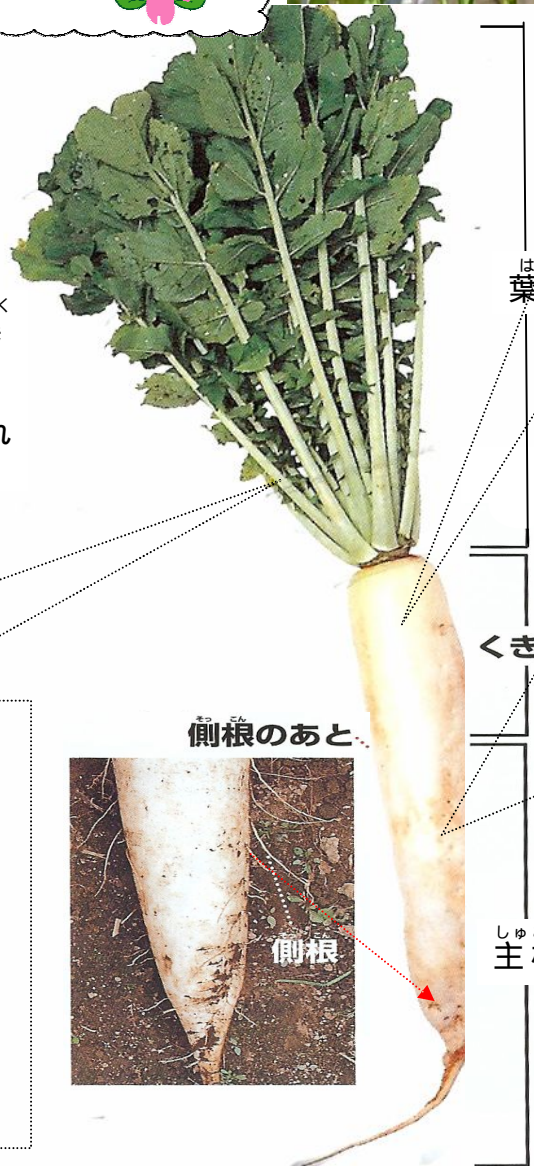


“ ^{みらい} ^{ちばし} ^{さん} ^{みらい} (未来) につなげ、 ^た ^{ちばし} ^{さん} ^{みな} ^で ^食 ^べ ^る ^千 ^葉 ^市 ^産 ”

^ち ^ば ^し ^で ^と ^れ ^る ^野 ^菜 ^を ^知 ^ろ ^う
千葉市でとれる野菜を知ろう

11月

だいこん



千葉市でとれた大根のくきを使った
「鯖のおろしソースかけ」(4人分)

材料名	分量
さばの切り身	70g 4切
小麦粉	10g
でんぷん	10g
揚げ油	
大根	120g 位 おろす
しょうが	少々 おろす
しょうゆ	20g
みりん	5g
さとう	5g
でんぷん	適量

小麦粉とでんぷんを合わせ、さばにつけて、180度の油で揚げる。
おろした大根、しょうが汁、調味料をあわせ煮立て、同量の水で溶いたでんぷんを加えてとろみをつける。
揚げたさばに、おろしソースをかける。

11月15日(水)の給食
千葉市でとれた大根を丸ごと1本使った献立です。
ごはん 大根葉の手作りふりかけ 牛乳
鯖のおろしソースかけ なめこ汁 デザート

日本には古く奈良時代に、外国から渡り「鈴白」という美しい名で登場しています。また「大根」と書いて「オオネ」と呼ばれていました。これがのちに「だいこん」と音読みされるようになったのです。

千葉市でとれるところ
主に、若葉区中田町・富田町・中野町、緑区平川町で収穫されます。

千葉市でとれた大根の葉を使った
「大根葉の手作りふりかけ」(4人分)

材料名	分量	作り方
大根葉	150g	かつお節、白いりごまはそれぞれ炒っておく。手で揉むとポロポロくずれるまで炒る(電子レンジでも良い)
ちりめんじゃこ	80g	
けずり節	15g	
白いりごま	大さじ2	大根の葉は、茹でて水にとり、5mm位に切る
しょうゆ	大さじ1弱	ごま油で、ちりめんじゃこを炒める
みりん	大さじ1強	大根の葉を加え、しょうゆ、みりんで味付けし、かつお節を少しづつ加える。
ごま油	大さじ1	最後に、白ごまを入れる。

千葉市でとれた大根の主根を使った
「なめこ汁」(4人分)

材料名	分量
大根	いちょう切り
にんじん	1/2本 いちょう切り
豆腐	1丁 さいのめ切り
油あげ	1/2枚 油抜き 細切
なめこ	2パック
ねぎ	1/2本 小口切り
小松菜	3株 3cm位に切る
赤味噌	大さじ3
白味噌	大さじ3
酒	大さじ1
だし汁	6カップ

だし汁に、大根、にんじんを入れ、やわらかくなったら、豆腐、油あげを加える酒、味噌を加える。
なめこ、ねぎ、小松菜を入れる。

