

“^{みらい}未来^たにつなげ、^{ちばしさん}みんなで食べる千葉市産”
千葉市でとれる野菜を知ろう

12
月

らっかせい



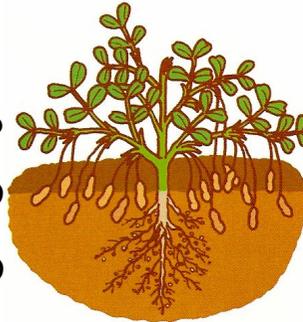
らっかせいの花

12月6日(水)の給食
「ゆでらっかせい」
千葉市でとれた落花生(千葉半立種)を沸騰したたっぷりの水に塩を加えて、40分~50分茹でました。



どうして「らっかせい」
っていうの？

花が地上で咲いたあと、**花**が**落**ちたあたりの土の中に豆が**生**まれるので、落花生といいます。



見たことが
ありますか？
雨が直接かからないように、イネのわらをかぶせています。



らっかせいのぼっち

10月上旬に収穫したらっかせいは、株を逆さまにして天日で1週間位乾燥させます。その後らっかせいをつみ重ねて「ぼっち」にして11月下旬くらいまで、北風と柔らかな日差しにあてます。その後らっかせいをとります。

「ぼっち」にするとらっかせいの甘みが増してますますおいしくなります。

今日の給食のらっかせいは・・・

千葉半立種とって、千葉県産落花生の最高品種です。こってりとしたコクと強い甘味に富んでおり、別名「落花生の王様」と呼ばれています。

栄養の特徴

落花生は、黄色の食べ物ですが、しばうの他にもたんぱく質・ビタミンB₁・ビタミンB₂・Eなどをふくみます。

中でもビタミンは、血液の流れをよくし老化防止に役立ちます。



千葉市でとれるところ

若葉区を中心に、千葉市内ほぼ全域で収穫されます。