

“ ^{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}

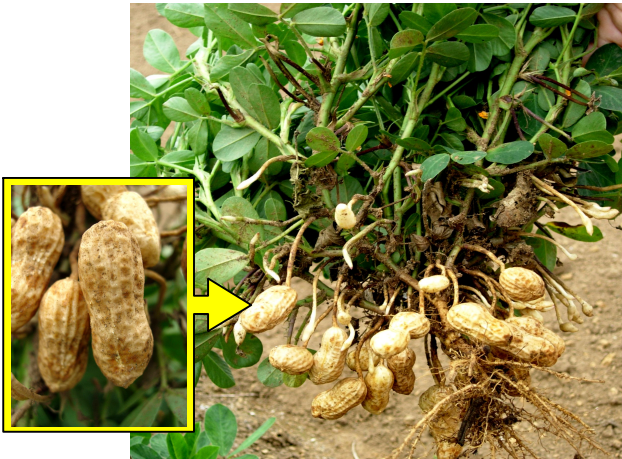
12
月

らっかせい



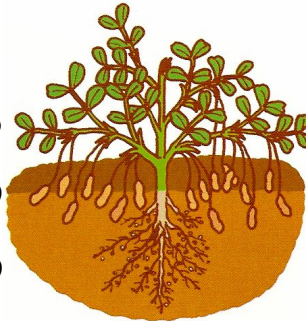
らっかせいの花

12月6日(水)の給食
 「ゆでらっかせい」
 千葉県でとれた落花生(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。



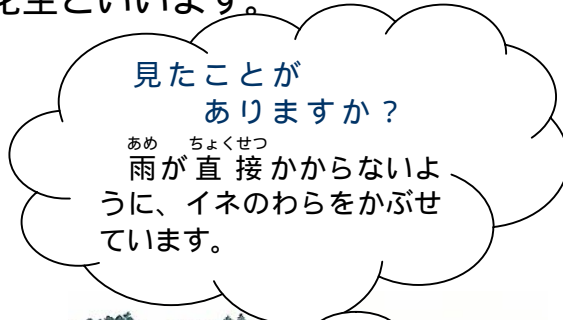
今日の給食のらっかせいは・・・

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。



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。

千葉県でとれるところ

若葉区を中心に、千葉市内ほぼ全域で収穫されます。