

“^{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

11月 キャベツ

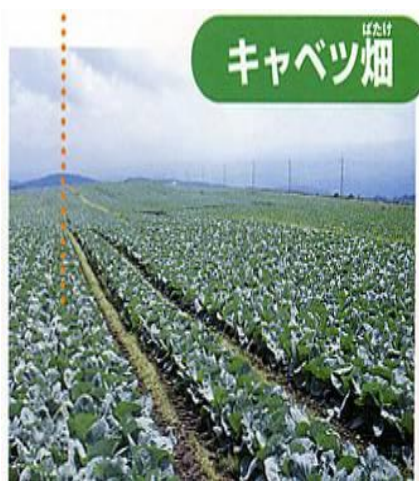


キャベツの花



キャベツの収穫量は野菜の中では、だいこんに次いで全国第2位です。キャベツの生産は、南から北へ、平地から高原へと気温に合わせて産地が変わります。全国各地で作られ、冬でも暖かい千葉ではこれから収穫の時期を迎えます。

キャベツは淡色野菜の中ではビタミンCが豊富で、特に外側の葉と芯に近い方が多いので、芯も刻んでサラダや野菜炒め等にして残さず食べるとよいでしょう。また、胃腸の粘膜を守る働きのあるビタミンU（別名：キャベジン）を含んでいることも大きな特徴です。



主に花見川区の武石町、長作町、天戸町、畑町で収穫されます。

きょうの給食のねらい
千葉市でとれたキャベツをトマト煮込み料理で味わう。



千葉市でとれたキャベツを使った「キャベツと大豆のトマト煮」

材料	4人分	切り方・下処理
ベーコン	2枚(40g)	短冊切り
ゆで大豆	80g	
にんじん	中1/2本	いちょう切り
たまねぎ	中1/2個	スライス
キャベツ	1/4個	短冊切り
さやいんげん	5本	2cm 下茹でする
ホールトマト	1缶(400g)	大きめさいの目切り
トマトピューレ	大さじ4	
トマトケチャップ	大さじ3	
ウスターソース	小さじ1	
砂糖	小さじ2	
塩	ひとつまみ	
こしょう	少々	
赤ワイン	大さじ2	
コンソメ	小さじ1	
オリーブ油	適量	
チキンブイヨン	200ml	



【作り方】

- ①オリーブ油を熱し、ベーコンを入れ炒める。こしょう・赤ワインを入れる。
- ②たまねぎ・にんじんを加え、炒める。
- ③チキンブイヨンを入れて煮る。こまめにあくを取る。
- ④にんじんが煮えたら、大豆・トマトを加える。
- ⑤再び煮立った後、キャベツを加えて煮込む。
- ⑥トマトピューレ・調味料を入れる。
- ⑦味を調べ、さやいんげんを入れて仕上げる。

【ポイント】

- ・マカロニやじゃがいもをいれてもおいしいです。
- ・乾大豆を使用する時には、乾大豆(約30g)をひと晩水につけて戻し、茹でておきます。その時の茹で汁を料理に使うと甘みが出ます。