

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

6月 ジャガイモ

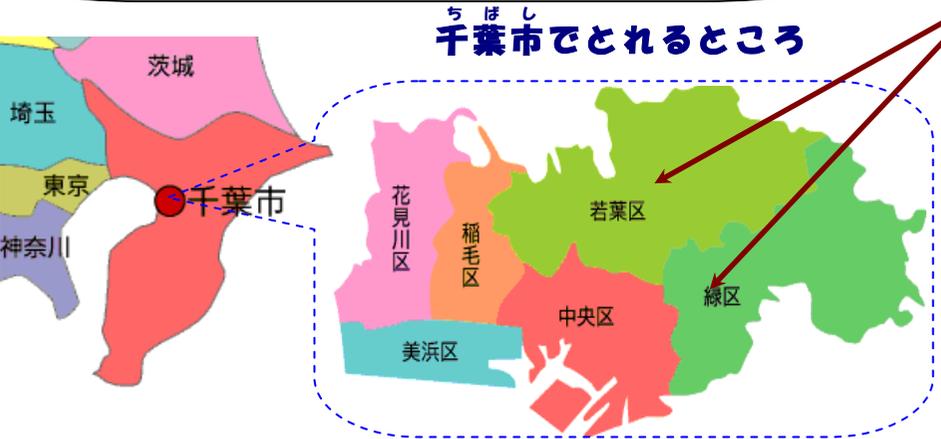
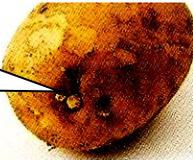


今日の給食のテーマ
 千葉市でとれた旬のじゃがいもを味わいながら、栄養について知る。



南アメリカが原産で、日本にはジャガトラ
 (現在のインドネシアのジャカルタ) から伝わ
 ので、最初はじゃがたらいもと呼ばれていま
 した。
 主成分はでんぷんで、ビタミン C やカリウムが
 豊富です。日本では主食では食べませんが、世界
 では米や小麦のように主食として食べている国も
 たくさんあります。

じゃがいもの芽には、ソラニンという毒があり、食べると腹痛やめまいを起こすことがあります。包丁の刃元などをつかって、芽の周囲をぐるりとえぐりとりましょう。



若葉区、緑区を中心に、
 ジャガイモが作られています。栽培面積は75ha
 (動物公園 2.2個分)、収穫量は1370t (ソウ約
 700頭分)です。
 千葉市内で取れたものは
 6月から7月に出回ります。

揚げじゃがいもの甘辛煮

材料名	4人分	切り方
じゃがいも	中3個	乱切り
かたくり粉	大さじ1 1/2	
揚げ油	適量	
たれ	砂糖	大さじ1 1/2
	しょうゆ	大さじ2 1/2
	みりん	小さじ2
水	少々	
白ごま	小さじ1	炒る

作り方

- ①じゃがいもは切って水にさらしあく抜きをした後、水気をきっておく。
 - ②じゃがいもにかたくり粉をまぶして、中温の油で揚げる。
 - ③調味料を煮立ててたれを作る。
 - ④②に③をからめ、ごまをふって仕上げる。
- ※油の温度に気をつけ、じっくり揚げましょう。