

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

11月 だいこん

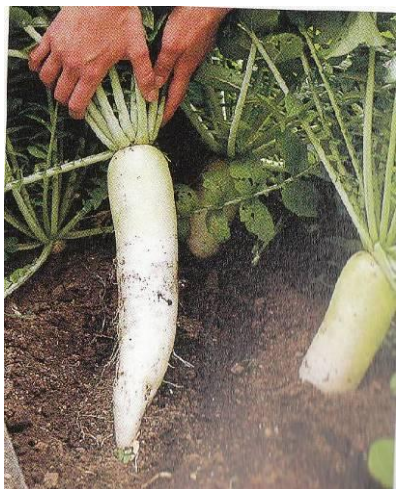


今日の給食のテーマ
 千葉市内産のだいこんを使った煮物です。新鮮なだいこんのおいしさを味わいましょう。

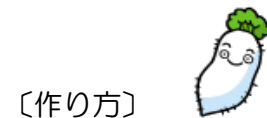
だいこんは、日本全国で栽培されていて、日本国内の生産量は、第一位を誇っています。古代エジプトが原産で、中国を経て日本に伝わりました。江戸時代に品種改良や栽培技術が進み、その地域の気候に合った、たくさんの品種が生まれています。また、だいこんは春の七草のひとつ「すずしろ」として親しまれてきました。

一年中出回っていますが、旬は7～8月、11～3月です。今の時期のだいこんはみずみずしく、甘みがあるのが特徴です。おでんやふろふきだいこんなどの煮物でも、サラダや酢の物のように生で食べてもおいしいです。

根にはビタミンC、葉にはカロテン・ビタミンB1・ビタミンCがたくさん含まれているので、捨てずに食べるようにしたいですね。



千葉市でとれただいこんを使った「大根の肉味噌煮」



材料	4人分	切り方
だいこん	1/4本	厚めのいちょう
とりひき肉	100g	
にんじん	1/3本	いちょう
生あげ	1枚	2cm角
乾しいたけ	2枚	戻して、いちょう
こんにゃく	1/2枚	ちぎる
根深ねぎ	1/2本	斜め切り
しょうが	少々	おろす
みそ	大さじ1・1/2	
さとう	大さじ1・1/2	
しょうゆ	小さじ1	
みりん	小さじ1・1/2	
酒	小さじ1	
片栗粉	小さじ2	
水	1カップ	乾しいたけの戻し汁も含める

- ① 生揚げは、油ぬきする。
- ② だいこん、こんにゃくは下ゆでする。
- ③ なべに油を熱し、しょうが、とりひき肉、酒を入れ、そばろ状になるまで炒める。
- ④ こんにゃく、にんじん、しいたけ、だいこんを入れて炒める。
- ⑤ 水、調味料を入れてひと煮立ちさせる。
- ⑥ 生揚げを加えて中火で煮含める。
- ⑦ ねぎを入れ、煮立ったら味を調べ、水溶き片栗粉を回し入れてとろみをつける。

