“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

6月 じゃがいも

ナス科　茎（塊根）を食べる野菜

ビタミンC・カリウムが豊富

【ＰＯＴＡＴＯ】

≪日本人とじゃがいも≫

日本にじゃがいもが入ってきたのは約500年前、オランダ人が持ち込んだのが始まりです。インドネシアのジャカルタのジャガトラ港から来たので、「ジャガタラいも」と呼ばれ、その後名前が変化して「じゃがいも」になったと言われています。当時の日本人には好まれませんでしたが、1年に2～3回収穫ができ、北海道など寒い地域でも育つこと、保存ができること、栄養価が高いことなどから広まり、飢饉の際、じゃがいもは「御助芋」（ごじょいも/おたすけいも）として各地に広まっていきました。今では全国で栽培されています。また、じゃがいもは、「馬鈴薯」と呼ばれます。これは、中国語の馬鈴薯(マーリンシュー)が変化していったようです。時間をかけて変化しながら、言葉が定着するのは面白いですね。

じゃがいも七変化！！

皆さんは、じゃがいも料理をいくつ知っていますか？　肉じゃが、フライドポテト、シチュー、ポテトサラダ、カレー、グラタンなど、世界中でいろいろな料理に使われています。主食としてパンやパスタ(ニョッキ)、お餅にもなります。さらにじゃがいもを加工して「片栗粉」が作られています。じゃがいもは、私たちの食生活に幅広く使われています。

千葉市でとれるところ

千葉市内では6～7月にかけて、若葉区の御殿町、富田町、中田町および緑区の平川町を中心に、作られています。

今日の給食のテーマ

旬のじゃがいもを使った料理を味わう

旬のじゃがいもを使った「じゃがいもとズッキーニのカレー炒め」

材　料	４人分	切り方
じゃがいも	中３個	1.5㎝角切り
揚げ油	適宜	
鶏肉	６０ｇ程度	ひと口大
こしょう	少々	鶏肉の下味
酒	小さじ１	鶏肉の下味
にんじん	中１/２本	5㎜いちょう切り
たまねぎ	中１/２個	3㎜スライス
ズッキーニ	中１本	１㎝角切り
エリンギ	中１本	１㎝角切り
サラダ油	小さじ１	
カレー粉	少々	
しょうゆ（A）	大さじ１	
みりん（A）	大さじ２	
砂糖（A）	小さじ１	

【作り方】

① じゃがいもは、170度の油で素揚げをする。油をよく切る。
② 鶏肉は、こしょうと酒で下味をつける。
③ フライパンに油を入れて、鶏肉を炒める。
④ にんじん、たまねぎを入れて炒める。
⑤ エリンギ、ズッキーニを入れて炒める。
⑥ カレー粉、調味料Aの順に加えよく炒め合わせる。
⑦ ①のじゃがいもを入れてさっと炒め、味を調え仕上げる。

ズッキーニは、かぼちゃの仲間の野菜です。ナスで作ってもおいしいよ。