

“**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

アフラト科 葉を食べる野菜

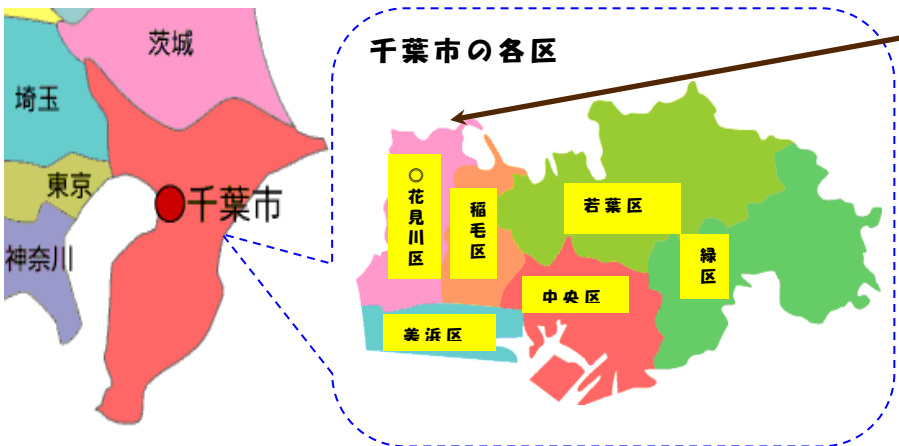
ビタミンC ビタミンU が豊富
 【C A B B A G E】



キャベツは、古代ギリシャやローマで食べられていた世界最古の野菜のひとつで、胃腸の調子を良くする薬草として食べられてきました。ギリシャの数学者ピタゴラスがその効用を説いたほどの栄養が豊富な野菜で、「緑の栄養タンク」とも言われます。

日本へは、江戸時代にオランダから長崎に入ってきたのが最初です。明治になってから一般的に食べられるようになり、千葉県には明治7年にやってきて、今では全国3位の生産量を誇ります。

キャベツには風邪を予防するビタミンCや、胃腸の粘膜を守る働きをするビタミンU (別名：キャベジン) が多く含まれています。



千葉市でとれるところ
 千葉市内では、はなみがわく花見川区の武石町、長作町、あまどちょう天戸町や畑町を中心に作られています。

きょうの給食のわらい

市内産のキャベツを
 風味豊かな「ごま豚汁」で味わう

千葉市でとれたキャベツを使った
 「キャベツたっぷりごま豚汁」



材料名	4人分	切り方
豚肉	40g	小間切れ
ごま油	小さじ1/2	
キャベツ	1/8個	ざく切り
じゃがいも	中1個	いちょう切り
にんじん	1/5本	いちょう切り
えのきたけ	1/2袋	ほぐす
油揚げ	1枚	短冊切り
長ねぎ	1/5本	小口切り
小松菜	1/2束	3cm
白すりごま	大さじ1	
白いりごま	小さじ2	
酒	小さじ1	
白みそ	小さじ2	
赤みそ	大さじ1	
だし汁	4カップ	

【作り方】

- 鍋にごま油を熱し、豚肉を炒める。
- 豚肉に火を通し、だし汁を入れ、にんじんを加えて煮る。
- じゃがいも、えのきたけを入れる。
- 油揚げ、キャベツを入れる。
- 野菜が煮えたら、酒、みそを入れる。
- 長ねぎ、小松菜、白すりごま、白いりごまを入れて仕上げる。



栄養たっぷり！ 心もほっこり温まってください。