

「**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

12月 **アブラナ科 花のつぼみを食べる野菜**
ブロッコリー ビタミンA ビタミンC豊富
【Broccoli】



ブロッコリーは、キャベツを品種改良してできた野菜です。日本には、明治時代の初め頃に、西洋野菜の「観賞用」として入ってきました。当時はあまり広まりませんでしたが、その後日本の食生活の洋風化で調理法も普及し、栄養価が豊富な野菜であることが認知されるようになると、人気が高まりました。

ブロッコリーは、その濃い緑色で分かるように緑黄色野菜のなかまです。栄養素のカロテンの量が多く、カロテンは体に取り入れることでビタミンAに変化します。粘膜の抵抗力を高め、風邪などの病気にかかりにくい体を作ります。また、ビタミンCも豊富でレモンの2倍も含まれ、健康な肌を保ちます。千葉市でも11月から1月頃にかけて多く収穫されます。



クイズ

ブロッコリーはどこの部分
を食べているでしょう？

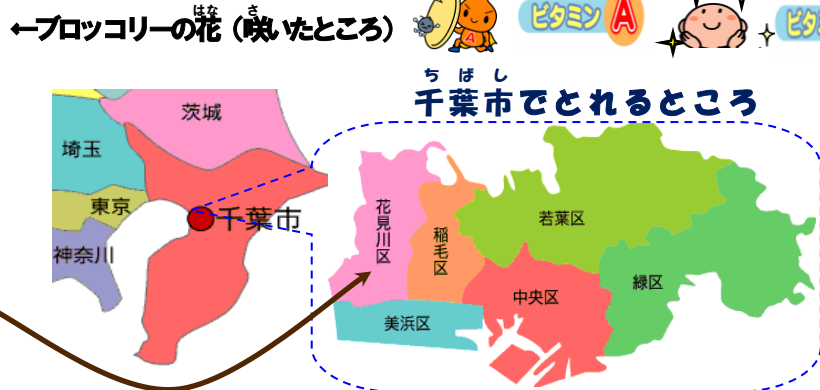
- ① 根 ② 葉 ③ 花のつぼみ

答えは資料のどこかに！



←ブロッコリーの花 (咲いたところ)

主に、花見川区幕張地区の武石町で作られています。



きょうの給食のねらい
 市内産のブロッコリーを
 風味豊かなごま和えで味わう

千葉市でとれたブロッコリーを使った
「ブロッコリーとわかめのごま和え」

材 料	4 人分	切り方・ 下ごしらえ
ブロッコリー	小 1 株または 大 1/2 株	小房に分ける 茎は皮をむいて 短冊切り
乾燥わかめ	4 g	水でもどす
キャベツ	葉 2 枚	2 cm色紙切り
にんじん	1/4 本	千切り
えのきたけ	1/6 株	2 cm
コーン	30 g	
しょうゆ	大さじ 1	} 調味料 ㉠
酢	小さじ 1/2	
さとう	小さじ 2	
サラダ油	小さじ 2	
白すりごま	大さじ 1	
白いりごま	小さじ 2	



【作り方】

- ① ごまは炒って冷ます。
- ② 鍋に、調味料 ㉠を入れて煮立たせて、冷ます。
- ③ ブロッコリー、わかめ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、コーンはそれぞれ茹で、冷ます。
- ④ 茹でた野菜とわかめを、②の調味料とごまで和える。

【ポイント】 おいしいブロッコリーの見分け方

- ・ 緑色が濃い
- ・ つぼみが密集して硬く引き締まっている
- ・ 中央部分が盛り上がっている

※ 旬のこの時期は、茎の部分もやわらかいので、皮をむいて使用しましょう。