

「**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 ジャガイモ



ジャガイモの花

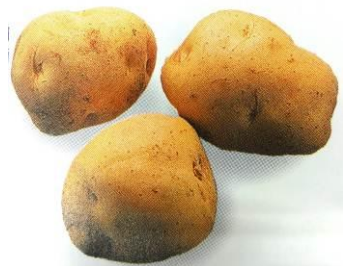
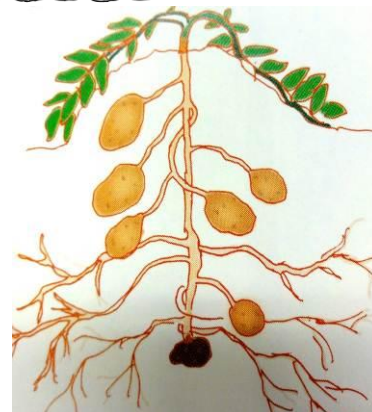
今日の給食のテーマ

千葉市でとれた旬のじゃがいもを
味わいながら、歴史や栄養について
知る。

じゃがいもは、種となる「種いも」から栽培されます。
いもの部分は茎の先が大きく膨らんでできるもので、1個の種いもからたくさんの数のいもをつけます。

その様子が馬の首につける鈴に似ていることから、別の名前を「馬鈴薯」と呼ばれています。

比較的に短い期間で成長し、少しの量でも満腹感を得られることから、戦争など食料が不足したときには、貴重な食べ物になりました。



じゃがいもの主成分はでん粉（炭水化物）で、体内の塩分の調整をするカリウムや、免疫力を高めるビタミンCが豊富に含まれています。

特に、じゃがいもに含まれるビタミンCはでん粉に包まれているため、熱に強く、火を通してあまり失われないのが特徴です。

千葉市でとれるところ



6月から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。
栽培面積は75ha（動物
公園2.2個分）、収穫量は
370t（ゾウ約700頭分）
です。

揚げじゃがいもと大豆のごまがらめ

| 材料名 | 4人分 | 切り方 |
|---------|------|-----------|
| じゃがいも | 大4個 | 1.5 cm角切り |
| 乾燥大豆 | 30g | 水に浸して戻す |
| でん粉 | 大さじ2 | |
| 油(揚げ油) | 適量 | |
| ちりめんじゃこ | 20g | 炒る |
| 白炒りごま | 小さじ1 | 炒る |
| しょうゆ | 大さじ1 | |
| 砂糖 | 大さじ1 | |
| みりん | 小さじ2 | |

作り方

- ① 大豆はひと晩浸水し、戻しておく。
- ② 大豆にでん粉をつけ140℃の油でじっくり揚げる。
- ③ じゃがいもを160～170℃の油で素揚げする。
- ④ ちりめんじゃこ、ごまを炒る。
- ⑤ 調味料を合わせさっと煮立たせる。
- ⑥ すべての食材を⑤のタレに合わせ、ごまをふって仕上げる。

※じゃがいもは切った後、水に漬け、でん粉をよく落とし、揚げる前によく水気を切っておきましょう。