

「**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月こまつな

アフラ+科 葉を食べる野菜

カロテン カルシウム が豊富

【KOMATSUNA】



加曾利貝塚PR大使かそりーぬ



こまつなは、江戸時代以降に東京の小松川地区で栽培され、その地名から「小松菜」の名前がついたと言われています。こまつなは千葉市内で多く栽培されています。暖かくなってくる今の時期にたくさん収穫される千葉市産のこまつなを給食で味わいます。

こまつなは、体内でビタミンAになるカロテンが多く、皮膚や粘膜を丈夫にする働きがあります。油に溶けやすいので、油を使って料理をすると効率良く栄養を摂ることができます。また、カルシウムや鉄といったミネラルも多く含むため、年代を問わず積極的に食べたい野菜です。



千葉市の学校給食での地産地消の取り組みについて、紹介しています。

千葉市でとれるところ



こまつなは、主に緑区高田町で生産されています。千葉市は、千葉県の中でも特に多くこまつなを生産しています。

今日の給食のねらい

千葉市でとれた旬のこまつなを味わう

千葉市でとれた新鮮なこまつなを使った「こまつなとツナの塩こんぶ炒め」

こまつなの甘みと塩こんぶのうまみが相性抜群です。ご飯によく合う炒めものです。

| 材料名 | 4人分 | 切り方 |
|-----------|----------|------------|
| こまつな | 1/2束 | 2cm ざく切り |
| ツナ缶詰 | 70g (1缶) | 水分または油分を切る |
| にんじん | 小1/2本 | 千切り |
| もやし | 1/4袋 | |
| ホールコーン(缶) | 30g | 水気を切る |
| 塩こんぶ | 10g | |
| サラダ油 | 小さじ1/2 | |
| しょうゆ | 小さじ1/3 | |
| みりん | 小さじ1/3 | |
| ごま油 | 小さじ1/2 | |

【作り方】

- ①フライパンに油を入れて熱し、にんじんを炒める。
- ②にんじんに火が通ったらツナも加えて炒める。
- ③こまつな、もやし、コーンを加えて炒める。
- ④塩こんぶとしょうゆ、みりんを入れて味を調え、ごま油を加えて香りをつけ、仕上げる。