

“**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

アフラナ科 葉を食べる野菜
 カロテン カルシウム が豊富
【KOMATSUNA】



加普利貝塚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、学校給食で味わいます。

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	1/3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	1/2袋	
ホールコーン(缶)	30g	水気を切る
切干大根	10g	戻す・長ければ切る
塩こんぶ	12g	
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にんにんに火が通ったらツナも加えて炒める。
- ③切干大根を加えて炒める。
- ④こまつな、もやし、コーンを加えて炒める。
- ⑤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。