

“^{みらい}未来（^{未来}）につなげ、^{みんな}みんなで食べる千葉市産”

千葉市でとれる野菜を知ろう



ブロッコリーの花

12月 ブロッコリー



ブロッコリーは、キャベツや白菜と同じアブラナ科の野菜です。原産地はヨーロッパで、カリフラワーとともに明治時代の初めに日本に伝わってきましたが、あまり食べられることはありませんでした。1970年代になって、栄養価が高く、鮮やかな緑色が好まれ人気が出るようになりました。

ビタミンCやカロテンのほか、鉄、食物繊維も豊富に含まれています。

おいしい旬の時期は冬で、11月から1月頃にかけて千葉市でもたくさん収穫されます。



頂花蕾型

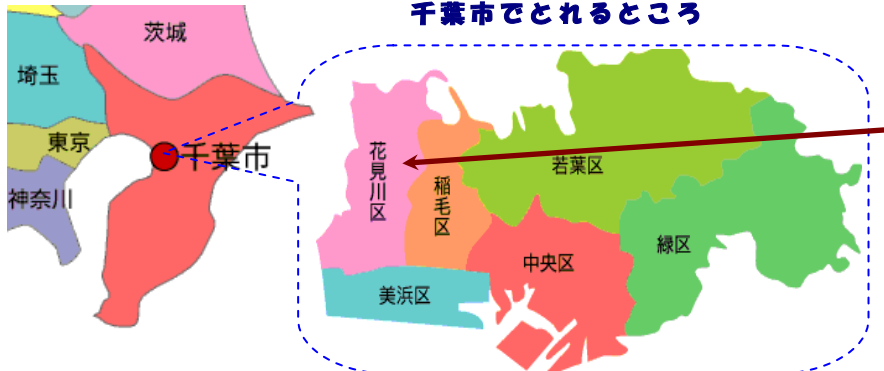


側花蕾型

茎の先に蕾を1つだけつけるタイプ

わき芽が次々にでて、それぞれに蕾をつけるタイプ

千葉市でとれるところ



主に花見川区幕張地区の幕張町・武石町で作られています。

今日の給食のテーマ

千葉市内産の色鮮やかで新鮮なブロッコリーのおいしさを味わおう。



千葉市でとれたブロッコリーを使った「ブロッコリーと白菜のクリーム煮」

材料	4人分	切り方・下ごしらえ
とりもも肉	60g	小さめ小間切り
にんじん	中1/2本	いちょう切り
たまねぎ	中1個	スライス
じゃがいも	中2個	一口大
はくさい	1/6個	葉と茎に分け短冊切り
ブロッコリー	1/2株	小房に分け下茹する
エリンギ	2本	短冊切り
しめじ	40g	小房にわける
ホールコーン	大さじ1	
豆乳	1/4カップ	
白ワイン	小さじ2	
チキンコンソメ	小さじ1	
塩・こしょう	少々	
水	2カップ	
油	適量	
小麦粉	大さじ3	バターを煮溶かし、小麦粉をふりいれて色がつかないように弱火で炒める。牛乳を入れてルウをのぼす。
バター	30g	
牛乳	2カップ	



【作り方】

- 油を熱し、とり肉を炒め、こしょう・白ワインを振り入れる。
- たまねぎ・にんじん・じゃがいもを加えて炒める。
- 水を入れて煮る。あくを取り除く。
- ホールコーン・エリンギ・しめじを入れる。
- はくさいの茎を入れ、煮えたら葉を入れる。
- コンソメ、ルウを入れて弱火で煮込む。
- とろみがついたら、豆乳を入れる。
- 塩、こしょうで味を調え、ブロッコリーを入れて仕上げる。

【ポイント】

旬で新鮮なブロッコリーを丸ごと使用します。この時期のブロッコリーは茎の部分も柔らかく甘いので、皮をむいて、薄くスライスして使用しましょう。