

“<sup>みらい</sup>未来<sup>（未来）</sup>につなげ、<sup>みんな</sup>みんなで食べる<sup>千葉市産</sup>千葉市産”

<sup>ちばし</sup>千葉市でとれる<sup>やさい</sup>野菜を知ろう

11月

ブロッコリー



ブロッコリーの花

<sup>きょう</sup>今日の<sup>きゅうしょく</sup>給食のテーマ

<sup>ちばしないさん</sup>千葉市内産のブロッコリーを使った<sup>つか</sup>和えものです。<sup>しんせん</sup>新鮮なブロッコリーの<sup>あじ</sup>おいしさを味わいましょう。



ブロッコリーは、<sup>なかま</sup>キャベツの仲間<sup>か</sup>でアブラナ科の野菜です。<sup>やさい</sup>原産地は<sup>げんさんち</sup>ヨーロッパで、<sup>にほん</sup>日本にはカリフラワーとともに<sup>めいじじだい</sup>明治時代に伝えられたといわれています。

その<sup>とうじ</sup>当時はあまり<sup>ふきゅう</sup>普及しませんでした。1970年代になって<sup>ねんだい</sup>健康に関心を持つ人が増え、<sup>りよくおうしょく</sup>緑黄色野菜として<sup>にんき</sup>人気が出るようになりました。

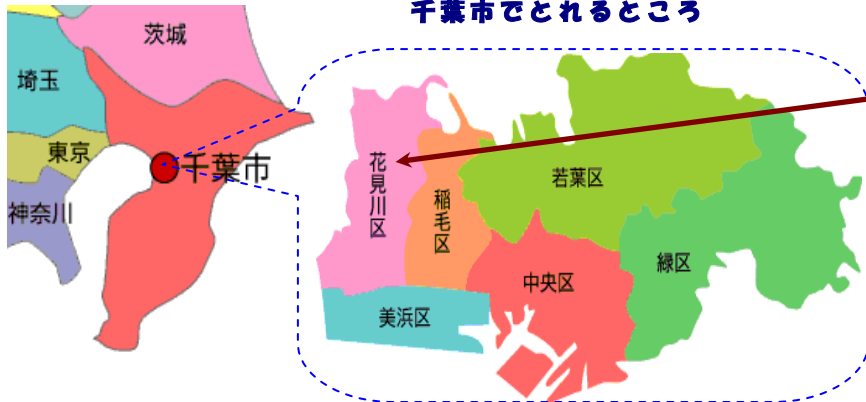
<sup>かぜ</sup>風邪などのウイルスに対する<sup>たい</sup>抵抗力を<sup>ていこうりょく</sup>高める働き<sup>たか</sup>がある<sup>はたら</sup>ビタミンCやカロテンのほか、<sup>てつ</sup>鉄、<sup>しょくもつせんい</sup>食物繊維が<sup>ほうふ</sup>豊富に含まれています。

おいしい旬の時期は、11月～3月です。

さて、ここで問題です。Q <sup>わたし</sup>私たちが<sup>た</sup>食べているのは、どの<sup>ぶぶん</sup>部分でしょう？

- 1「<sup>は</sup>葉」      2「<sup>はな</sup>花のつぼみ」      3「<sup>み</sup>実」

<sup>ちばし</sup>千葉市でとれるところ



<sup>おも</sup>主に<sup>はなみがわく</sup>花見川区<sup>まくはり</sup>幕張地区の<sup>ちく</sup>幕張町・<sup>たけいし</sup>武石町で<sup>ちよう</sup>収穫されています。

千葉市でとれたブロッコリーを使った「ブロッコリーの中華和え」

材 料	4 人 分	切 り 方
ブロッコリー	1 株	小房に分ける
にんじん	1/5 本	千切り
こまつな	1/4 束	3cm
カリフラワー	1/4 株	小房に分ける
ホールコーン	大さじ 1	
しょうゆ	大さじ 1	
砂糖	小さじ 2	
酢	小さじ 2	
ごま油	小さじ 2	
塩	少々	

〔作り方〕

- ①野菜はそれぞれゆで、水にさらして冷ます。
  - ②調味料を混ぜ合わせてたれを作る。
  - ③ゆでた野菜を②のたれで和える。
- ※ポイント  
野菜の水気をよくきりましょう。

☆ <sup>こた</sup>答え <sup>はな</sup>2「花のつぼみ」です。