

“<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>千葉市</sup>千葉市でとれる<sup>野菜</sup>野菜を知ろう



だいこんの花

# 11月 だいこん



だいこんは、日本全国で栽培されていて、四季を通じて出回っている野菜です。日本には、中国から伝わりました。江戸時代に品種改良や栽培技術が進み、たくさんの品種が生まれました。日本のだいこんは、100種類以上あるといわれています。

だいこんは発芽から30日くらいまでは、根が下にのびていき、それ以降は、根が太く大きくなっていきます。

三浦だいこん 赤だいこん 辛味だいこん



### <選ぶポイント>

ヒゲ根が少なく、ハリとツヤがあり、ずっしりと重みのあるものを選びましょう。

だいこんには、体の調子を整えるビタミンCや消化を助けるジアスターゼが豊富に含まれています。また、春から夏にかけてはやや辛みが強く、秋から冬は甘みが増してきます。



【青首だいこん】  
 もっとも多く出回っている品種で首の部分が緑色をしています。

主に若葉区中田町で収穫されます。



## 今日の給食のねらい

千葉市で採れた新鮮な大根を煮物にして、おいしさを味わう。

千葉市でとれただいこんを使った「豚肉と大根の煮物」



材料	4人分	切り方
だいこん	350g (15 cm)	2cmいちよう切り
豚肩肉	120g	1cm角切り
うずら卵	120g (8個)	
にんじん	100g (中 1/2)	乱切り
こまつな	60g (1株)	2cmざく切り
長ねぎ	20g (5cm)	2cmざく切り
しょうが	小さじ 1/3	粗みじん切り
上白糖	小さじ 4	
しょうゆ	大きじ 2弱	
酒	小さじ 1	
みりん	小さじ 2	
サラダ油	小さじ 1/2	
水	200ml	

### 【作り方】

- ①こまつな、だいこんはそれぞれ下茹でする。
- ②鍋にサラダ油を入れて加熱し、しょうが、長ねぎを入れて炒め、香りを出す。
- ③にんじんを入れてさっと炒める。
- ④だいこん、分量の水を入れて煮る。
- ⑤野菜が煮えたら、調味料を入れる。
- ⑥うずら卵を入れる。
- ⑦味を調べ、こまつなを入れる。

### 【ポイント】

- ★弱火でコトコト煮て、だいこんに味と色が染みるようにしましょう。
- ★だいこんは下茹でをすると味がしみ込みやすくなります。
- ★調味料は様子を見ながら数回に分けるとよいでしょう。

