

“**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

今日の給食のテーマ

千葉市内産のこまつなを使った炒め物です。新鮮なこまつなのおいしさを味わいましょう。

12月

こまつな



こまつなの花



こまつなは、アブラナ科の植物で緑黄色野菜の中でも代表的な野菜です。そして、野菜の中では骨を丈夫にする「カルシウム」や血をつくる「鉄」をととても多く含んでいます。その他、鼻やのどの粘膜を強くする「カロテン」、病気に対する抵抗力を高める「ビタミンC」が多いので、風邪の予防にぴったりです。

また、アクが少ないので炒め物、おひたし、汁物の具など色々な料理に取り入れることができます。

江戸時代に東京の小松川で栽培されていたことから、この名前がつけました。地域によっては、冬菜、雪菜、うぐいす菜とも呼ばれている冬の代表的な野菜です。現在では、おもに関東地方で栽培されています。

千葉市でとれるところ



花見川区犢橋町・武石町、緑区高田町を中心に、こまつなが作られています。千葉市内で収穫されたものは10月から2月にかけて出回ります。

千葉市でとれたこまつなを使った「こまつなとエリンギのカレー炒め」

材料名	4人分	切り方
ベーコン	3枚	短冊
こまつな	1/2束	下ゆでして3cm幅
じゃがいも	中2個	太め千切り
エリンギ	1本	短冊
ホールコーン	大さじ2	
カレー粉	小さじ1	
コンソメ	小さじ1	
塩	小さじ1/3	
こしょう	少々	
しょうゆ	少々	
サラダ油	大さじ1	

作り方

- ①じゃがいもは切った後、水にさらし、ざるにあげて水気を切る。
 - ②油でベーコンを炒め、じゃがいもを加えて透き通るまで炒める。
 - ③エリンギ、コーンも入れて炒め、じゃがいもが少し硬めのうちにこまつなを入れる
 - ⑤調味料を入れて混ぜ、味を調べ、最後に香り付けでしょうゆを入れる。
- ※じゃがいもは、火が通りすぎて煮くずれしないように注意しましょう。少し硬さが残る方が、シャキシャキした歯ごたえが楽しめ、おいしくできます。