

“**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



こまつなの花

きょう きゅうしょく  
**今日の給食のテーマ**

ちほし しんせん  
 千葉市でとれた新鮮なこまつ  
 なを味わう。

12  
 月

# こまつな



こまつなは、江戸時代にアブラナとカブをかけあわせて生まれた野菜で、東京の小松川を中心に栽培されていました。現在では、おもに関東地方で多く栽培されています。

1年中出回っていますが、旬は12月から2月の寒い時期です。霜にあたることによって甘みが増し、よりおいしくなります。



こまつな

こまつなとほうれんそうを見分けることができますか？  
 葉の形や根の色が違います。

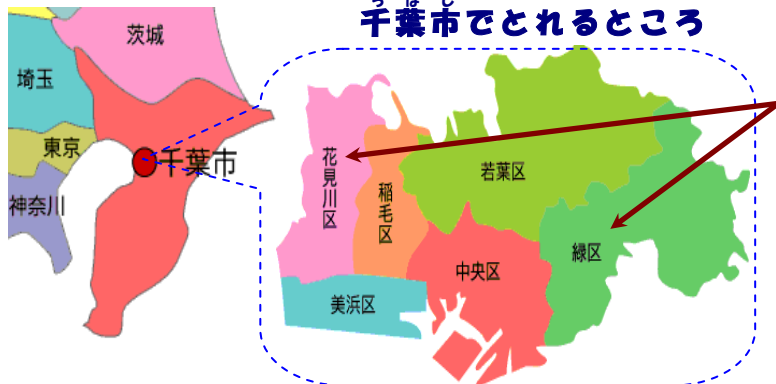
こまつなの葉は丸く、ほうれんそうの葉はぎざぎざしています。こまつなの根は白く、ほうれんそうの根は赤い色をしています。

実物を見て、比べてみましょう。



ほうれんそう

## 千葉市でとれるところ



花見川区武石町・犢橋町、  
 緑区高田町を中心に、こまつなが作られています。

栽培面積は千葉市動物公園とほぼ同じ、収穫量は象の約430頭分の重さです。

## 千葉市でとれたこまつなを使った「こまつなチャンプルー」

材料名	4人分	切り方
こまつな	1/2束	2cmざく切り
豚小間肉	40g	
キャベツ	2枚	2cm短冊切り
ねぎ	10cm程度	斜め切り
にんじん	中1/3本	千切り
木綿豆腐	1丁	さいの目切り
鶏卵	2個	
和風だし	2g	
砂糖・酒	各小さじ1	
しょう油	大さじ1	
塩・油	少々	

### 【作り方】

- ① 豆腐・こまつなは下茹でて、水を切っておく。
- ② 油を熱し、豚肉を炒めにんじん、ねぎ、キャベツを炒める。
- ③ 野菜に火が通ったら、調味料を入れる。
- ④ 豆腐を入れて崩れないように混ぜ合わせ、小松菜を入れる。
- ⑥ 溶き卵を入れて炒め、味を調える。

### ☆ チャンプルーとは

沖縄の料理。豆腐が主体になった野菜の炒め物。入れる野菜により、料理名が異なります。