

“<sup>みらい</sup>未来<sup>（未来）</sup>につなげ、<sup>みんな</sup>みんなで<sup>食べる</sup>食べる<sup>千葉県産</sup>千葉県産”  
<sup>千葉県</sup>千葉県でとれる<sup>野菜</sup>野菜を知ろう



はな  
キャベツの花

きょうの給食のねらい

千葉県内産のキャベツを使ったスパゲッティです。新鮮なキャベツのおいしさを味わいましょう。

# 11月 キャベツ



キャベツはヨーロッパが原産でアブラナ科の野菜です。日本では明治時代に本格的な栽培が始まり、戦後、食生活の洋風化に伴い消費が急増し、現在では食卓に欠かせない野菜になりました。日本国内の生産量は、だいこんに次いで第2位です。

季節に合わせた品種が各地で栽培されているため、一年中出回っている野菜のひとつです。



収穫時期によって、冬キャベツ（11月～3月）、春キャベツ（3月～5月）、夏秋キャベツ（7月～11月）に分類されます。今の時期のキャベツは、寒玉とも呼ばれ、巻がしっかりして、平たい形をしているものが主流でしたが、近年は、巻がゆるく、葉がやわらかいものも見かけます。

キャベツには、ビタミンCのほか、胃腸の粘膜を守るはたらきがあるビタミンUが多く含まれています。

## 千葉県でとれるところ



はなみ がわ く まく はり ちく  
花見川区幕張地区です。  
おも たけいしちょう なが  
主に武石町、長作町、天戸町、はたまち  
畑町でとれます。

## 千葉県でとれたキャベツを使った「えびとキャベツのクリームスパゲッティ」

材料	4人分	切り方
スパゲッティ	360g	
ベーコン	4枚(80g)	短冊切り
むきえび	120g	
にんじん	2cmぐらい	千切り
ほうれんそう	1/2束	下ゆで後、2cm幅
キャベツ	大3枚	短冊切り
たまねぎ	1/2個	スライス
豆乳	1/2カップ	
牛乳	1/2カップ	
塩	小さじ1	
こしょう	少々	
コンソメ	小さじ1	
白ワイン	小さじ2	
生クリーム	大さじ1	
サラダ油	小さじ1	

### 〔作り方〕

- ①油を熱し、ベーコンを炒め、むきえび・白ワインを加えて炒める。
- ②にんじん・たまねぎを加えて炒め、豆乳・牛乳を入れる。
- ③ひと煮立ちしたらキャベツを加え、調味料を入れソースを作る。
- ④ソースと同時進行にゆでたスパゲッティ・ほうれんそうを加えて味を調べ、生クリームを入れて仕上げる。