

“**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

# 11月 キャベツ

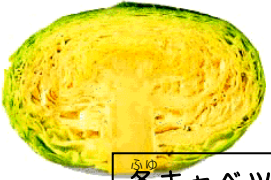


キャベツの花



世界最古の野菜のひとつといわれるキャベツは、葉が巻いていないものから徐々に改良され、現在のよう丸い形となりました。原産地はヨーロッパでアブラナ科の野菜です。  
 日本では明治時代以降に広まり、カツやフライに添える千切りキャベツは、日本の洋食屋で生まれものです。

キャベツから発見されたキャベジン<sup>はっけん</sup>は、ビタミンU<sup>よ</sup>と呼ばれ、胃腸の粘膜をととのえる働きがあります。



冬キャベツ



春キャベツ

キャベツはお店に並ぶ時期によって、特徴が違います。  
 「冬キャベツ」は、何枚も重なった葉がしっかりと巻かれているためずっしりと重く、11月から3月に出回ります。  
 「春キャベツ」は、中まで黄緑色をしたやわらかい葉がゆるく巻かれているため軽く、4月から6月に出回ります。

## 千葉市でとれるところ



花見川区幕張地区です。  
 主に武石町、長作町、天戸町、畑町でとれます。

## きょうの給食のねらい

千葉市でとれた旬のキャベツを五目に煮で味わう

### 千葉市でとれたキャベツを使った「キャベツと高野豆腐の五目煮」



材料	4人分	切り方
キャベツ	250g	
凍り豆腐	2枚(50g)	戻した後1.5cm角切
豚ひき肉	100g	
にんじん	100g(中1/2本)	3mmいちょう切り
たまねぎ	100g(中1/2個)	薄切り
つきこんにやく	180g(2/3枚)	
グリーンピース	30g	
しょうが	小さじ1	みじん切り
にんにく	小さじ1	みじん切り
酒	10g(大さじ2/3)	
和風だし	小さじ1	
砂糖	大さじ2	
しょうゆ	大さじ2	
みりん	大さじ2	
塩	小さじ1/5	
片栗粉	大さじ1	
豆板醤	小さじ1	
サラダ油	小さじ1	
水	1C	



### 【作り方】

- ①凍り豆腐を水で戻す。(そのまま使用できるものもある。)
  - ②こんにやくはあく抜き、グリーンピースは茹でておく。
  - ③鍋にサラダ油を入れて加熱し、にんにく、しょうが、豆板醤を入れ、豚肉を炒める。
  - ④にんじん、こんにやく、たまねぎを炒め、水を入れて煮る。
  - ⑤野菜が煮えたら、調味料で味付けし凍り豆腐を入れる。
  - ⑥凍り豆腐に味が染みたら、キャベツを入れる。
  - ⑦グリーンピースをいれ、味を調べ、片栗粉でとろみをつける。
- 【ポイント】  
 ★野菜からでる水分や、使用する凍り豆腐によって、水分量を調節しましょう。