

「**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月こまつな

アフラ+科 葉を食べる野菜
 カロテン カルシウム が豊富
【KOMATSUNA】



加曾利貝塚PR大使かそりーぬ



こまつなは、江戸時代以降に東京の小松川地区で栽培され、その地名から「こまつな（小松菜）」の名前がついたと言われています。寒い時期のこまつなは、霜に当たるたびに葉が厚くなり、みずみずしく柔らかく、アクが抜けて甘みも増します。葉の色が濃く、厚みがあり、根元が太いもののおいしいこまつな

です。

こまつなは、体内でビタミンAになる「カロテン」が多く、皮膚や粘膜を丈夫にする働きがあります。油に溶けやすいので、油を使って料理をすると効率良く栄養を取ることができます。また、カルシウムや鉄といったミネラルも多く含むため、年代を問わず積極的に食べたい野菜です。



千葉市の学校給食での地産地消の取り組みについて、紹介しています。

千葉市でとれるところ



こまつなは花見川区武石町・犢橋町、緑区高田町を中心に、生産されています。

千葉市は、千葉県の中でも特に多くこまつなを生産しています。

今日の給食のねらい

千葉市でとれた旬のこまつなを味わう

千葉市でとれた新鮮なこまつなを使った「こまつなと卵のカレーそばろ」

子どもに人気のカレー味のそばろです。冷めてもおいしいのでお弁当のおかずにもおすすめです。

材料名	4人分	切り方
こまつな	2/3束	葉5mm 茎2cm
豚ひき肉	100g	
大豆（水煮）	50g	粗みじん
にんじん	1/2本	粗みじん
にんにく	少々	すりおろし
しょうが	少々	すりおろし
油	大さじ1/2	
しょうゆ	大さじ1	
みりん	小さじ2	
こしょう	少々	
砂糖	ひとつまみ	
カレー粉	小さじ1/2	
鶏がらスープの素	少々	ぬるま湯で溶く
ぬるま湯	50cc	
卵★	2個	よくほぐす
油★	大さじ1/2	卵用
片栗粉	小さじ1	
水	適量	



【作り方】

- ①フライパンに油を熱し、炒り卵を作り取り出す。（★）
- ②フライパンに油を入れてにんにく、しょうがを弱火で熱し、豚ひき肉を炒める。
- ③にんじんを加え炒める。火が通ったら大豆も加える。
- ④こまつなを加え、しんなりしたら調味料で味をつける。
- ⑤水で溶いた片栗粉を回し入れ、①を加え仕上げる。