

「**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**

きょう きゅうしょく  
**今日の給食のねらい**

ちばし ちばし  
 千葉市でとれた旬のじゃがいもを味わう

加曾利貝塚PR大使かそりーぬ



**6月** **じゃがいも**

ナス科 **茎（塊根）を食べる野菜**  
**ビタミンC・カリウムが豊富**  
**【POTATO】**

じゃがいもは一年中食べられる野菜ですが、旬の時期があるのを知っていますか？日本の南に位置する九州地方では、冬に種芋を植えて春先に収穫します。北に位置する北海道では、春に植えて秋口に収穫します。南から北へ順番に収穫されるので、一年中食べることができます。千葉市は、6月から7月頃が収穫の時期に当たります。

じゃがいもは、ビタミンCを多く含みます。ビタミンCは熱に弱く、調理をすると減少しますが、じゃがいものビタミンCはでんぷんに守られているため、減少しにくいのが特徴です。



↑色も形もこんなに違う

**じゃがいもの品種はいくつ？**

じゃがいもは、世界に2000種類ほどあるといわれています。日本で買えるものは約15品種くらいです。男爵、メークイン、キタアカリ、インカのめざめ、ニシユタカ、ホッコイコガネ、とうや、シンシア、ノーザンルビーなどの品種名を聞いたことがありますか？それぞれのおいしさを楽しんでみるのもいいですね。



**千葉市でとれるところ**

千葉市内では6～7月にかけて、若葉区の御殿町、富田町、中田町および緑区の平川町を中心に、作られています。



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。



旬のじゃがいもを使った  
**「揚げじゃがいもの五目煮」**



材 料	4人分	切り方
じゃがいも	中 3 個	2 cm角切り
揚げ油	適宜	
豚もも肉	120 g	小間切り
干しいたけ	2 枚	戻してスライス 戻し汁をとっておく
こんにゃく	1/3 枚	角切り あく抜き
にんじん	小 1 本	5 mmいちょう
たまねぎ	小 1 個	1 cmスライス
うずら卵の水煮	8 個	
さやいんげん	5 本	2cm レンジ加熱
サラダ油	小さじ 1	
三温糖	大さじ 1	
しょうゆ	大さじ 1	
みりん	大さじ 1	
酒	大さじ 1	
だし汁	2/3 カップ	しいたけの戻し汁も加える
片栗粉	小さじ 1	

絹さやや、枝豆を代わりに使うのもおすすめです。

**【作り方】**

- ① じゃがいもは素揚げする。
- ② だし汁を準備する。干しいたけの戻し汁もだし汁に加える。
- ③ 鍋を加熱し、サラダ油を入れ、豚肉を炒める。
- ④ 肉に火が通ったら、干しいたけ、こんにゃくを加え炒める。
- ⑤ にんじん、たまねぎを加え炒める。
- ⑥ だし汁を加えて煮る。沸騰したらあくを取り除く。
- ⑦ 野菜が煮えたら、調味料を加えて味をととのえる。
- ⑧ うずら卵とさやいんげんを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑨ ①のじゃがいもを入れ、崩れないようにさっくりと混ぜて仕上げる。