

“**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

6月 じゃがいも

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

じゃがいもはナス科の植物で、花の色は白やピンク、紫とさまざまです。花の形はナスやトマトの花と似ています。



じゃがいも花

私たちが普段食べているのは、土の中の茎にあたる部分が膨らんだもので、そこで、栄養を蓄えています。じゃがいもは日に当たると緑色に変色することから、茎であることがわかります。

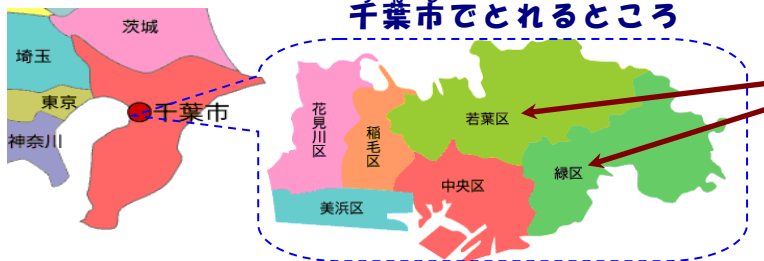


地下のくき
根
いせになる(いせ)

じゃがいもの主成分はでん粉（炭水化物）です。他にも体内の塩分の調整をするカリウムや免疫力を高めるビタミンCが豊富に含まれています。特に、じゃがいもに含まれるビタミンCはでん粉に包まれているため、熱に強く、火を通してあまり失われないのが特徴です。

芽がでてくるところ

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、とみたちょう、なかたちょう、みどりく、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。

今日の給食のわらい

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



旬のじゃがいもを使った「じゃがいものみそがらめ」



材 料	4人分	切り方
じゃがいも	中 3 個	2 cm角切り
片栗粉	大さじ 2	
揚げ油	適量	
白みそ	大さじ 1 と 1/2	} A
砂糖	大さじ 1 と 1/2	
みりん	小さじ 1	
しょうゆ	少々	
水	大さじ 2	

【作り方】

- ① じゃがいもは 2 cm角に切ってから水にさらす。
- ② ①の水分をよく切ってから片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③ 鍋にAの調味料を入れて、ひと煮立ちさせる。
- ④ ③に②のじゃがいもを加えて絡める。

☆じゃがいもを水にさらす理由☆

じゃがいもはあらかじめ水にさらすことで、変色防止やアク抜き、焦げの防止や食感をカリッとさせる効果があります。

緑色に変色した部分やじゃがいもの芽には、天然毒素であるソラニンが含まれているのじゃ。取り除いて調理するのじゃよ。



じゃがいも博士