

「**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



こまつなは冬が旬の野菜ですが、ハウス栽培も盛んなため、年間を通じて手に入ります。寒い時期のこまつなは、霜に当たるたびに葉は厚みを増し、アクが抜けて甘みも増しておいしくなります。葉の色が濃く、厚みがあり、根元が太いものがおいしいこまつなです。



【特徴】

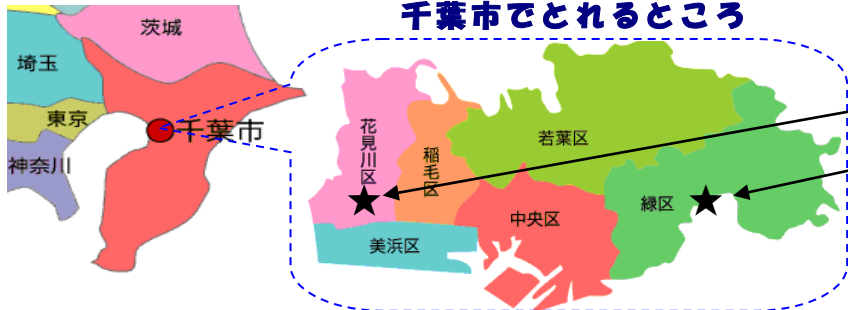
- ・葉の形が丸い
- ・繊維がしっかりしている

こまつなは、骨や歯を強くする「カルシウム」を多く含みます。また、豊富な「ビタミンC」は、免疫力を高め風邪の予防にも効果的です。濃い緑色は「カロテン」で、体内でビタミンAに変わり、動脈硬化やがんなどの生活習慣病の予防に効果があります。普段の食事に積極的に取り入れたい野菜です。

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、
檜橋町・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

「こまつなのおひたし」

令和4年度子ども議会で、地産地消の推進について提案した小学生のみなさんが考えたメニューです。

材料名	4人分	切り方
こまつな	1/2束	3cmざく切り
にんじん	中1/6本	千切り
もやし	1/2袋	
しょうゆ	小さじ2	
みりん	小さじ1	
和風だし(顆粒)	少々	

【作り方】

- ① 鍋にお湯を沸かし、こまつな、にんじん、もやしをゆでる。水にとって冷まし、水気を絞る。
- ② しょうゆ、みりん、和風だしを合わせて、レンジで軽く加熱する。
- ③ ボールに①と②を入れて和える。
* 和えてから時間が経つと水っぽくなるので、食べる直前に和えましょう。

【こまつなの保管方法】

少し湿らせた新聞紙やキッチンペーパーで丸ごと包み、ビニール袋などに入れます。冷蔵庫に根を下にして、立てた状態で保存しましょう。

