

“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

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

こまつなは、冬が旬の野菜です。寒い時期のこまつなは、霜にあ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。アクが少ないので、下ゆでせずにいためたり煮たりできます。

緑黄色野菜であるこまつなには、皮膚や粘膜を丈夫にし免疫機能を維持するカロテンやビタミン C、貧血を予防する鉄が多く含まれています。また、骨や歯を丈夫にするカルシウムも含まれます。

今の時期から冬にかけてたくさん収穫される千葉市産のこまつなを、給食で味わいます。

ちばしお、減らしお、ヘルシーライフ♪

「こまつなと生揚げのそぼろいため」は、千葉市健康推進課と民間企業が共同で開発した減塩レシピをもとに学校給食用に材料や調理方法をアレンジしています。そぼろにとろみをつけることで、味が全体にいきわたり、減塩でもしっかりとした味でおいしく食べられます。

この他にも様々な工夫を取り入れた家庭で作りやすいレシピを掲載しています。

（レシピ作成：CGF JAPAN - CHL 減塩ワーキンググループ）

レシピはこちら

QRコード



千葉市でとれるところ



こまつなは、主に緑区高田町で生産されています。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。



←千葉市の学校給食での地産地消の取組について、紹介しています。

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
「こまつなと生揚げのそぼろいため」



材料名	4人分	切り方等
こまつな	200 g	2cm
生揚げ	2 枚	一口大
豚ひき肉	1 2 0 g	
にんじん	中 1/3 本	3mmいちょう切り
たけのこ水煮	5 0 g	3mmいちょう切り
干しいたけ	6 g	水で戻し、千切り
サラダ油	小さじ 1 弱	
もやし	1 2 0 g	
大豆水煮	5 0 g	あらみじん
酒	小さじ 1	A
しょうゆ	大さじ 1 と 1/2	
本みりん	小さじ 2	すりおろす
にんにく	小さじ 1	
でんぷん	小さじ 1	B
水	適量	
ごま	小さじ 2	
ごま油	小さじ 1 弱	仕上げ用

【作り方】

- ①生揚げは湯をかけて油抜きする。
- ②フライパンにサラダ油を入れて熱し、ひき肉を入れてほぐしながらいためる。
- ③肉に火が通ったら、にんじん、たけのこ、水で戻したしいたけを加えていためる。
- ④火が通ったら、もやし、生揚げ、大豆、こまつなを加えていためる。
- ⑤混ぜ合わせておいた調味料Aを入れる。
- ⑥味がなじんだら、水で溶いたでんぷんBをまわし入れてとろみをつけ、仕上げにごまごま油を入れる。