

“^{みらい}未来^{ちばしさん}”につなげ、みんなで食べる千葉市産^{ちばし}千葉市でとれる野菜^{やさい}を知ろう

11月 サラダ菜

キク科 葉^はを食べる野菜^{やさい}
ビタミンB群^{ほうふ}が豊富
【Leafy vegetables】



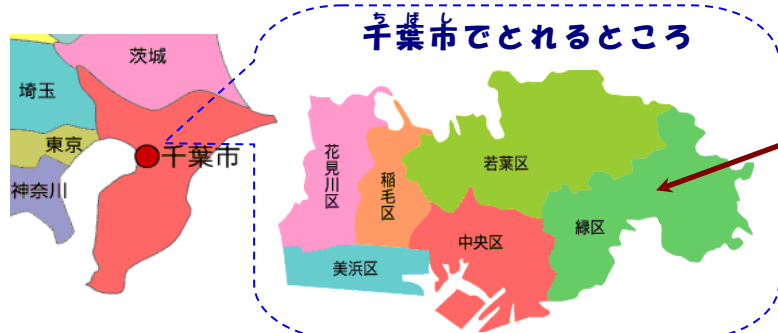
サラダ菜^なはレタス^{いっしゅ}の一種^{いっばんてき}です。一般的な^{おな}レタス^{まる}と同じように丸^{ゆる}くなりますが、とても緩^{まる}く丸^{しよっかん}くなります。レタスのサクサクした食感^{くら}と比べて、柔^{やわ}らかな歯触^{はざわ}りが特徴^{とくちょう}です。

また、葉^はの色^{いろ}は美^{うつく}しい緑^{みどりいろ}色^{りよく}で緑^{りよく}黄色^{おうしよく}野菜^{やさい}に分類^{ぶんるい}されます。

サラダ菜^なは、種^{たね}をまいてからおよそ2か月^{げつ}で収^{しゅうかく}穫^くできます。

千葉市^{ちばし}では、サラダ菜^なをハウス栽培^{さいばい}しているため、一年中安定^{いちねんじゅうあんてい}して収^{しゅうかく}穫^くできます。千葉県^{ちばけん}は、サラダ菜^なの収^{しゅうかく}穫^く量^{りょう}が、全国^{ぜんこく}で第1位^{だい}*です。

(*)作物統計調査「令和5年産野菜生産出荷統計」による



千葉市でとれるところ

市内^{しんない}で作^{つく}られて
いるサラダ菜^なは、
多く^{おほく}が緑区^{みどりく}・大高町^{おおたかちょう}
周辺^{しゅうへん}で栽培^{さいばい}されてい
ます。

今日の給食のねらい

千葉市^{ちばし}でとれたサラダ菜^なを味^{あじ}わう

加曾利貝塚PR大使かそりーぬ



「サラダ菜^なと豚肉^{ぶたにく}のビーフンソテー」

材 料	4人分	切り方
豚もも肉	70g	千切り
しょうが	少々	すりおろし
にんじん	中 1/2 本	千切り
たまねぎ	中 1/2 個	千切り
しいたけ	1 枚	千切り
ビーフン	50g	水で戻す
サラダ菜	大 1 玉	ざく切り
サラダ油	小さじ 2	
オイスターソース	大さじ 1	
しょうゆ	小さじ 2	
こしょう	少々	

【作り方】

- ① フライパンに油を熱し、しょうがと豚肉をいためる。
- ② にんじん、たまねぎを加えてよくいためる。
- ③ しいたけを加えていためる。
- ④ 水気をよく切ったビーフンを加えていためる。
- ⑤ オイスターソース、こしょうを入れる。一度味をみて、しょうゆを加減しながら加え、好みの味に決める。
- ⑥ 火を止めて、熱いうちに水気を切ったサラダ菜を何回かに分けて散らしながらさっくりと混ぜ合わせ仕上げる。

【サラダ菜のご家庭での味わい方】

- ・生のままパンにはさんだり、ちぎってサラダなどにしたりして味わいます。
- ・刻んでチャーハンの具材にしたり、みそ汁やスープなど汁ものに入れたりしてもおいしく食べられます。