

“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月キャベツ

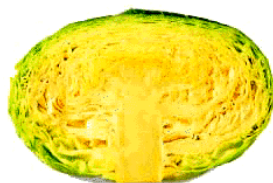
アブラナ科 葉を食べる野菜
ビタミンC ビタミンU が豊富
【C A B B A G E】



世界最古の野菜の一つといわれるキャベツは、葉が巻いていないものから徐々に改良され、現在のような丸い形になりました。その過程で分化したのがブロッコリーやカリフラワーです。原産地はヨーロッパで、菜の花に似た花が咲きます。

キャベツから発見されたキャベジン[※]は、ビタミンUと呼ばれ、胃腸の粘膜を守る働きがあります。古代のギリシアやローマでは、薬用として用いられていました。

今の時期に出回っているのは冬キャベツといい、夏に種をまいて育てられたものです。春キャベツと比べてずっしりと重く、葉がしっかり巻かれているのが特徴です。



＜冬キャベツ＞



＜春キャベツ＞

千葉市でとれるところ



千葉市内では花見川区の
たけいし ながさく あまど
武石町、長作町、天戸町や
はたまち
畑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キャベツを味わう

加曾利貞PR大使がそりーぬ



千葉市でとれたキャベツを使った 「キャベツとくきわかめの中華あえ」

材料名	4人分	切り方
キャベツ	120g	ざく切り
くきわかめ	30g	
もやし	120g	
こまつな	90g	2cmざく切り
にんじん	中1/4本	千切り
ごま油	小さじ1/2	
にんにく	1/4片	みじん切り
トウバンジャン	少々	
しょうゆ	大さじ1	
砂糖	大さじ1/3強	
中華だし	小さじ1/3	
白ごま	小さじ4	

【作り方】

- ①鍋に湯を沸かし、キャベツ、くきわかめ、もやし、こまつな、にんじんをゆでる。水にとって冷まし、水気を絞る。
- ②フライパンにごま油を入れ、にんにくとトウバンジャンをいためる。しょうゆ、砂糖、中華だしを加え、加熱し冷ます。
- ③ボールに①と②、白ごまを入れてあえる。

【調理のポイント】

- ・あえ衣は、ごま油でにんにく、トウバンジャンをいためてから調味料を加えて作ると、香ばしさが増し、よりおいしくなります。
- ・あえてから時間が経つと水っぽくなるので、食べる直前にあえましょう。