

“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

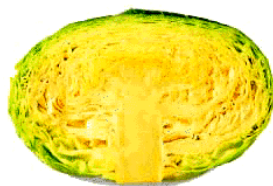
ビタミンC ビタミンU が豊富
【C A B B A G E】



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^{はっけん}は、ビタミンU^よと呼ばれ、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

武石町、長作町、天戸町や

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

加曽利貝塚PR大使がそーめ



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。