

“<sup>みらい</sup>みらい（未来）につなげ、<sup>た</sup>みんなで食べる千葉市産”  
千葉市でとれる野菜を知ろう

# 6月じゃがいも

ナス科 茎（塊茎）を食べる野菜

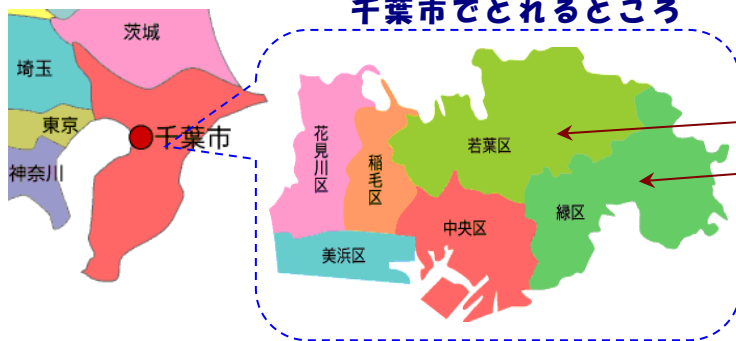
ビタミンC・カリウムが豊富  
【POTATO】

じゃがいもには、<sup>ふた</sup>ふたの<sup>かお</sup>顔があるよ！

じゃがいもは「いも」の仲間ですが、「穀物」と「野菜」の二つの顔があります。「穀物」といわれるのは、でんぷんが多く、活動するときに必要な熱量のもとになるためです。世界には、じゃがいもを主食としている国もあります。一方、「野菜」といわれるのは、ビタミンC、カリウム、食物繊維といった栄養素を多く含み、ポテトサラダなどの副菜として食べられているからです。

じゃがいもを調理するときは、じゃがいもの芽や緑色に変色した部分に注意しましょう。それらには「ソラニン」という食中毒を引き起こす物質が含まれています。しっかり取り除いて調理してください。また、じゃがいもをりんごと一緒にポリ袋に入れて保存すると発芽しにくくなります。

## 千葉市でとれるところ



千葉市内では6～7月にかけて、若葉区と緑区を中心に、作られています。



千葉市の学校給食での地産地消の取り組みについて、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じゃがいもを味わう

加曾利貝塚PR大使かそりーぬ



旬のじゃがいもを使った

「肉じゃが」



| 材料名    | 4人分      | 切り方等        |
|--------|----------|-------------|
| じゃがいも  | 大2個      | 大きめの乱切り     |
| 豚もも小間肉 | 100g     | 小間切り        |
| しらたき   | 2/3袋     | 5cm程度に切る    |
| 生揚げ    | 1枚       | ひと口大        |
| たまねぎ   | 小1個      | 5mmくし切り     |
| にんじん   | 小1/2本    | 5mmいちょう切り   |
| さやいんげん | 6本       | 2cm斜め切り     |
| しいたけ   | 2個       | 石づきを取り、薄く切る |
| にんにく   | 1/4片     | みじん切り       |
| しょうが   | 1/6片     | みじん切り       |
| サラダ油   | 小さじ1     | 調味料         |
| しょうゆ   | 大さじ1と1/2 |             |
| 砂糖     | 大さじ2     |             |
| 酒      | 大さじ1/2   |             |
| みりん    | 大さじ1/2   |             |
| だし汁    | 2/3カップ   |             |

## 【作り方】

- ① だし汁を準備する。生揚げは湯をかけて油抜きをする。
- ② 鍋を加熱してサラダ油を入れ、しょうが、にんにくを加えいため、豚肉を加えてさらにいためる。
- ③ 肉に火が通ったら、にんじん、じゃがいも、しらたき、たまねぎを順に加えいためる。
- ④ だし汁を加えて煮る。沸騰したらあくを取り除く。
- ⑤ 生揚げ、しいたけを加え、調味料を入れて味付けし煮含める。
- ⑥ さやいんげんを加えて火を通し、味を調えて仕上げる。  
(色よく仕上げたい場合は下ゆでをして、仕上げに入れるとよい)