

「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

6月こまつな

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



加曽利貝塚PR大使かそりーぬ



こまつなの名前の由来は、江戸時代の小松川（現在の江戸川区）が特産地だったからといわれています。今では全国に広まり、千葉市内でも多く栽培されています。暖かくなってくる今の時期に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♪

「こまつなのピリ辛ナムル」は、千葉市役所健康推進課と民間企業が共同で開発した減塩レシピです。にんにくやラー油の風味を活かし塩分を控えても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



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
「こまつなのピリ辛ナムル」

ラー油を使ったピリ辛の味付けです。

材料名	4人分	切り方等
こまつな	2/3 束	2cm ざく切り
にんじん	1/5 本	千切り
大豆もやし	1/2 袋	
ごま油	大さじ1	調味料 A
中華だし（顆粒）	小さじ1/3	
しょうゆ	大さじ1	
にんにく	1片すりおろし	
ラー油	2～3 滴	
白いりごま	大さじ1	

【作り方】

- ① 鍋に湯を沸かし、こまつな、にんじん、大豆もやしをゆでる。水にとって冷まし、水気を絞る。
- ② 調味料 A を合わせてあえ衣を作る。
- ③ ボールに①と②と白ごまを入れてあえる。

☆ラー油の量はお好みで調整してください。