

“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

アフラト科 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



こまつなは、江戸時代に東京の^{こまつがわ}小松川地区で栽培され、その地名から「小松菜」の名前がついたと言われています。こまつなは千葉市内で多く栽培されています。夏を迎える前の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。

こまつなは、体内でビタミンAになるカロテンが多く、皮膚や粘膜を丈夫にする働きがあります。また、カルシウムや鉄といったミネラルも多く含むため、年代を問わず積極的に食べたい野菜です。アクが少なく、ゆでてもシャキシャキとした食感が残りやすいという使い勝手の良さもあり、給食にも多く使われています。



👉 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。

千葉市でとれるところ



こまつなは、主に緑区^{たかだちよう}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。

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
「こまつなの中華あえ」

こうばしいごまの香りが、こまつなのおいしさを引き立てます。

材料名	4人分	切り方
こまつな	150g	2cmざく切り
にんじん	1/4本	千切り
キャベツ	1枚	千切り
もやし	1/4袋	
えのきたけ	1/3袋	1/3カット、ほぐす
しょうが	1片	すりおろす
しょうゆ	大さじ1・1/3	調味料A
砂糖	大さじ1	
酢	大さじ1	
ごま油	小さじ2	
すりごま・いりごま	各小さじ2	

【作り方】

- ①鍋に湯を沸かし、こまつな、にんじん、キャベツ、もやし、えのきたけをゆでる。水にとって冷まし、水気を絞る。
- ②調味料Aとしょうがを合わせて和え衣を作る。
- ③ボールに①と②、いりごま、すりごまを入れてあえる。