

“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

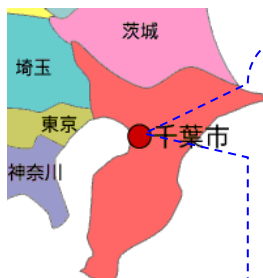
ナス科 茎（塊茎）を食べる野菜
ビタミンC・カリウムが豊富
【POTATO】

じゃがいもは一年中食べられる野菜ですが、旬の時期があるのを知っていますか。日本の南に位置する九州地方では、冬に種芋を植えて春先に収穫します。北に位置する北海道では、春に植えて秋口に収穫します。南から北へ順番に収穫されるので、一年中食べることができます。千葉市は、6月から7月頃が収穫の時期に当たります。

じゃがいもは、ビタミンCを多く含みます。ビタミンCは熱に弱く、調理をすると減少しますが、じゃがいものビタミンCはでんぷんに守られているため、減少しにくいのが特徴です。

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
「じゃがピーぶたバラ」



材 料	4 人 分	切り方
じゃがいも	中 2 個	短冊切り
豚バラ肉	1 0 0 g	小間切り
たまねぎ	中 1/2 個	3mmスライス
にんじん	中 1/2 本	短冊切り
青ピーマン	1 個	3mmスライス
赤パプリカ	1 / 4 個	3mmスライス
しょうが	少々	みじん切り
酒	小さじ 1	}
みりん	小さじ 1	
しょうゆ	小さじ 2	} 調味料 A
こしょう	少々	
塩	少々	}
サラダ油	小さじ 1 / 2	

【作り方】

- ① じゃがいもは固めに下ゆでする。
（電子レンジを利用してもよい。）
 - ② フライパンにサラダ油を入れ熱し、みじん切りのしょうがと豚バラ肉を入れてよくいためる。
 - ③ たまねぎ・にんじんを加えていためる。
 - ④ じゃがいもと調味料④を加え、さっといため合わせる。
 - ⑤ ピーマン・パプリカを加えて仕上げる。
- *調味料は、味を見ながら加減してください。

