

“**みらい（未来）につなげ、みんなで食べる千葉県産**”  
**千葉県でとれる野菜を知ろう**

# 11月キャベツ

アフラトキシン<sup>か</sup> 葉<sup>は</sup>を食べる野菜<sup>やさい</sup>

ビタミンC<sup>シー</sup> ビタミンU<sup>ユー</sup> が豊富<sup>ほうふ</sup>  
**【C A B B A G E】**



秋<sup>あき</sup>の終わり頃<sup>おわり</sup>から冬<sup>ふゆ</sup>にかけて出回<sup>でまわ</sup>っているキャベツは冬<sup>ふゆ</sup>キャベツで、夏<sup>なつ</sup>に種<sup>たね</sup>をまいたものです。春<sup>はる</sup>キャベツと比べるとずっしりと重<sup>おも</sup>く、葉<sup>は</sup>がしっかり巻<sup>ま</sup>かれています。苦<sup>にが</sup>みが少<sup>すく</sup>なく甘<sup>あま</sup>みがあるのが特徴<sup>とくちょう</sup>です。

## ★キャベツとベーコンのペペロンチーノについて★

千葉県<sup>ちばし</sup>でとれた旬<sup>しゅん</sup>のキャベツをたっぷり使<sup>つか</sup>ったイタリア料理<sup>りょうり</sup>です。キャベツを味<sup>あじ</sup>わうために、組<sup>く</sup>み合<sup>あ</sup>わせる材料<sup>ざいりょう</sup>はベーコンのみのシンプ<sup>りょうり</sup>ルな料理<sup>りょうり</sup>で、キャベツの歯<sup>は</sup>ごたえや甘<sup>あま</sup>みが感じ<sup>かん</sup>られます。

「ペペロンチーノ」はイタリア語<sup>こ</sup>で「唐辛子<sup>とうがらし</sup>」を意味<sup>いみ</sup>します。にんにくやオリーブオイルが、料理<sup>りょうり</sup>全<sup>ぜん</sup>体<sup>たい</sup>の味<sup>あじ</sup>や香<sup>かお</sup>りを引<sup>ひ</sup>き立<sup>た</sup>てます。



千葉県<sup>ちばし</sup>でとれるところ



千葉県<sup>ちばし</sup>の学校給食<sup>がくがいきじき</sup>での地産地消<sup>ちさんちしょう</sup>の取<sup>と</sup>り組<sup>ぐみ</sup>みについ<sup>つ</sup>て、紹<sup>しょう</sup>介<sup>かい</sup>していま<sup>いま</sup>す。

千葉県<sup>ちばし</sup>内<sup>ない</sup>では花見川<sup>はなみがわ</sup>区<sup>く</sup>の武石<sup>たけいし</sup>町<sup>ちょう</sup>、長作<sup>ながさく</sup>町<sup>ちょう</sup>、天戸<sup>あまど</sup>町<sup>ちょう</sup>や畑<sup>はた</sup>町<sup>まち</sup>を中<sup>ちゆう</sup>心<sup>しん</sup>に作<sup>つく</sup>られていま<sup>いま</sup>す。

きょう きゅうしょく  
今日の給食<sup>きゅうしょく</sup>のねらい

千葉県<sup>ちばし</sup>でとれた旬<sup>しゅん</sup>のキャベツを味<sup>あじ</sup>わう



加普利貝塚PR大使がそりーぬ

## 千葉県でとれたキャベツを使った「キャベツとベーコンのペペロンチーノ」

材料名	4人分	切り方
キャベツ	小玉半分	ざく切り
ベーコン	60g	短冊切り
にんにく	1~2片	みじん切り
唐辛子	1/3本程度	種を除いて輪切り
オリーブオイル	大さじ1	
塩	小さじ1/3	
こしょう	少々	黒こしょうでもよい

\* 唐辛子の量で辛味を調整します。

### 【作り方】

- ① オリーブオイルに、にんにく、唐辛子を入れてしばらく置き、オリーブオイルに香りをつける。
- ② フライパンに①を入れて、弱火で加熱し、香りを立たせる。
- ③ ベーコンを加え、焼き色をつける。
- ④ 火を強くして、キャベツを加え炒める。
- ⑤ キャベツがしんなりしたら、塩、こしょうで味を調え仕上げる。

「キャベツ」の花言葉<sup>はなごとはば</sup>は「利益<sup>りえき</sup>」です。何枚もの葉<sup>なんまい</sup>が重<sup>かさ</sup>なっている中<sup>なか</sup>に、宝<sup>たから</sup>物<sup>もの</sup>が隠<sup>かく</sup>れているような印象<sup>いんしょう</sup>から、このような花言葉<sup>はなごとはば</sup>となつたといわれていま<sup>いま</sup>す。