

「**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

11月こまつな

アブラナ科 葉を食べる野菜
 カロテン カルシウム が豊富
 【KOMATSUNA】

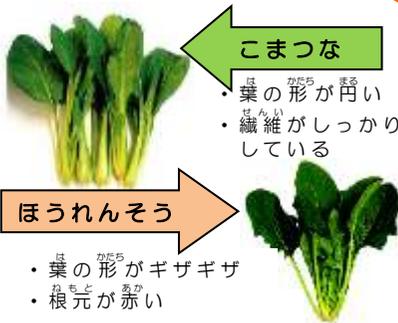


こまつなの花



こまつなは、黄色い十文字の花が咲くアブラナ科の植物です。江戸時代にアブラナとカブをかけあわせて生まれ、東京の小松川地区で栽培されたことから「小松菜」の名前がついたといわれています。こまつなは、年間を通じて栽培されていますが、冬が旬の野菜です。霜に当たることで葉は肉厚で柔らかくなり、アクが抜けて甘さが増します。

こまつなは、骨や歯を強くし、ストレスをやわらげるカルシウムを多く含みます。見た目が似ているほうれんそうの3倍以上の量が含まれています。また、血液をつくる鉄、粘膜を強くするカロテン、免疫力を高めるビタミンCなども豊富に含まれています。毎日の食事に積極的に取り入れたい野菜です。



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こまつなを味わう



加曽利貝塚PR大使かそりーぬ

千葉市でとれた新鮮なこまつなを使った「こまつなとハムのマヨたまいため」

短時間で手早く作ることができます。彩りもよく、朝ごはんにもおすすめです。

材料名	4人分	切り方
こまつな	小1束	2cm ざく切り
ロースハム	4枚	短冊切り
たまねぎ	中1/2個	3mm スライス
ホールコーン(缶)	50g	水気を切る
卵	2個	
サラダ油	小さじ1	
マヨネーズ	大さじ4	
塩	小さじ1/3	
こしょう	少々	

【作り方】

- ①フライパンにサラダ油を入れて熱し、ハムをいためる。
- ②たまねぎ、コーンを順に加えていためる。
- ③こまつなを加え、いためる。
- ④マヨネーズ、塩、こしょうを入れて味を調える。
- ⑤溶きほぐした卵を加え、焦げないように混ぜる。