

“<sup>みらい</sup>未来<sup>（未来）</sup>につなげ、<sup>みんな</sup>みんなで<sup>食べる</sup>食べる<sup>千葉市産</sup>千葉市産”

千葉市でとれる野菜を知ろう



# 11月 だいこん



だいこんは、古代エジプトでは4000年以上前から栽培されていたそうです。日本には中国から伝わり、各地に広まりました。日本最古の書物「古事記」にも載っていて、春の七草のひとつ“すずしろ”として親しまれてきました。

野菜の中では収穫量が最も多く、1年中食べられる野菜です。これから冬にかけて特に甘みが増し、おいしくなります。

日本各地でいろいろな品種が作られています。現在では青首だいこんが一番多く出回っています。

根はビタミンCや消化を助けるジアスターゼが多く含まれている淡色野菜です。

葉はカロテン・ビタミンC・カルシウム・食物繊維が豊富な緑黄色野菜です。



青首だいこん

主に若葉区中田町・富田町で収穫されます。



葉

根

今日の給食のねらい

千葉市でとれた新鮮な大根の食感とおいしさを味わう。

千葉市でとれただいこんを使った「みぞれ汁」



材料	4人分	切り方
豚もも肉	50g	小間切り
にんじん	1/5本	いちよう切り
大根①	1/5本	いちよう切り
大根②	1/5本	すりおろす
はくさい	中葉3枚	茎と葉に分け短冊
長ねぎ	1/2本	ななめ薄切り
しめじ	1/2パック	小房に分ける
油揚げ	1枚	短冊切り
豆腐	1/2丁	さいの目切り
酒	大さじ1	
食塩	小さじ1/2	
しょうゆ	大さじ1	
だし汁	600ml	
かたくり粉	大さじ1	

【作り方】

- 油揚げは油抜きをして短冊に切る。
- だし汁を沸騰させ、豚肉を入れる。
- 豚肉に火が通ったら、にんじん・だいこんを加えて煮る。
- にんじんが煮えた後、はくさいの茎・しめじ・油揚げを入れる。
- はくさいの葉・豆腐・長ねぎを入れる。
- ひと煮立ちしたら、おろしだいこん・調味料を入れ、味を整える。
- かたくり粉を水で溶き、流し入れてとろみをつける。

<「みぞれ」とは・・・だいこんおろしをつかった料理につけられる名前です。>