

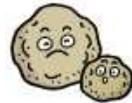
“^{みらい}（未来）につなげ、^{みんな}で^{食べる}千葉市産”
 千葉市でとれる野菜を知ろう

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】



じゃがいもには、でんぷんが多く含まれています。でんぷんは、活動するときのエネルギー源になります。ビタミン、カリウム、食物繊維を多く含むので、積極的に食べたい食材です。



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

加普利貝塚PR大使かそりーぬ



旬のじゃがいもを使った
 「バターしょうゆポテト」



材 料	4人分	切り方
じゃがいも	中 2 個	皮をむいて いちょう 1.5 cm
乾燥大豆	60 g	または蒸し大豆 140 g
でんぷん	大さじ 1 と 1/2	
揚げ油	適量	
バター	10 g 程度	} ㊤
しょうゆ	小さじ 1/2	

【作り方】

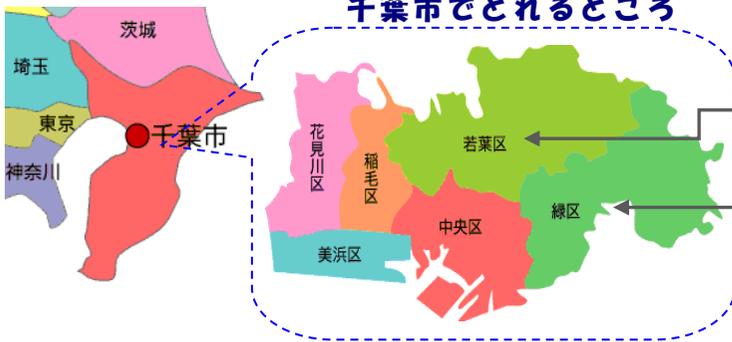
- *乾燥大豆は一晩、水に浸けておく。
- ① じゃがいもはいちょう切りにして水にさらし、水気を切る。
- ② 水戻した大豆は、水気を切る。
- ③ じゃがいもは 180℃程度で素揚げする。大豆はでんぷんをつけて、低温（150℃程度）でじっくり揚げる。
- ④ ㊤の調味料を合わせて加熱し、バターを溶かす。
（電子レンジで加熱をしてもよい）
- ⑤ 揚げたじゃがいも、大豆に④をからめて仕上げる。

じゃがいもは、表面がカリッとなるように高めの温度で揚げると、混ぜる時に崩れずきれいにおいしく仕上がります。



今日の給食では、千葉市でとれた「とうや」「シンシア」という品種を使用します。どちらも一般的な男爵芋などに比べて新しい品種のため、まだ生産量は少ないじゃがいもです。

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。