

“**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



こまつなは、江戸時代にアブラナとカブをかけあわせて生まれました。現在では関東地方を中心に栽培されています。

ハウス栽培も盛んで一年中安定して出回っていますが、旬は冬の寒い時期です。冬の冷たい霜にあたることで葉が肉厚でやわらかくなり、さらにアクが抜けて甘さが増し、栄養価が高くなります。



こまつな

- ・葉の形が丸い
- ・繊維がしっかりしている

ほうれんそう

- ・葉の形がギザギザ
- ・根元が赤い



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。また、豊富な「ビタミンC」は、免疫力を高め風邪の予防にも効果的です。濃い緑色は「カロテン」で、体内でビタミンAになります。動脈硬化やガンなどの生活習慣病予防に役立つとされ、普段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



花見川区 武石町・犢橋町、緑区高田町を中心に、こまつなが作られています。千葉県内で生産されるこまつなのうち、千葉市産はトップクラスの生産量を誇ります。

今日の給食のねらい

旬の小松菜のおいしさを味わう

千葉市でとれた新鮮なこまつなを使った「こまつなのチャプチェ」

材料名	4人分	切り方
豚肉	80g	細切り
砂糖	小さじ2/3	
醤油	小さじ1	下味
ごま油	小さじ1強	
しょうが	小さじ1	すりおろす
サラダ油	小さじ1強	
干しいたけ	大1枚	水で戻し3mm幅に切る
春雨	40g	
玉ねぎ	1/2個	3mm幅に切る
にんじん	1/3本	千切り
こまつな	1/2束	2cm幅に切る
醤油	大さじ1/2	
こしょう	少々	



【作り方】

- ① 豚肉に砂糖・醤油・ごま油・しょうがで下味をつけておく。
- ② こまつなは茹でて水で冷やす。水気を切る。
- ③ 春雨は茹でて水で冷やし、適当な長さに切る。
- ④ フライパンに油を熱し、①の豚肉を炒める。
- ⑤ 豚肉に火が通ったら玉ねぎ・にんじん・干しいたけを炒め合わせる。
- ⑥ 玉ねぎが、しんなりしたら②のこまつなを入れて炒める。
- ⑦ ③の春雨を加え入れ、しょうゆ・こしょうで味をととのえる。