

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



だいこんの花

11月 だいこん



だいこんは、日本全国で栽培されていて、四季を通じて出回っている野菜です。日本には、中国から伝わりました。江戸時代に品種改良や栽培技術が進み、たくさんの品種が生まれました。日本のだいこんは、100種類以上あるといわれています。

だいこんは発芽から30日くらいまでは、根が下にのびていき、それ以降は、根が太く大きくなっていきます。

三浦だいこん 赤だいこん 辛味だいこん



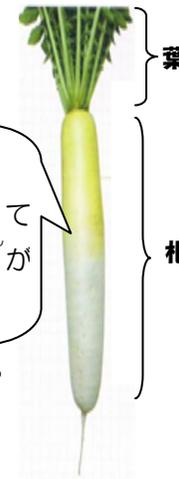
＜選ぶポイント＞
 ヒゲ根が少なく、ハリとツヤがあり、ずっしりと重みのあるものを選びましょう。

だいこんには、体の調子を整えるビタミンCや消化を助けるジアスターゼが豊富に含まれています。また、春から夏にかけてはやや辛みが強く、秋から冬は甘みが増してきます。



【青首だいこん】
 もっとも多く出回っている品種で首の部分が緑色をしています。

主に若葉区中田町で収穫されます。



今日の給食のねらい
 千葉市で採れた新鮮な大根を煮物にして、おいしさを味わう。

千葉市でとれただいこんを使った「豚肉と大根の煮物」

材料	4人分	切り方
だいこん	350g (15 cm)	2cmいちよう切り
豚肩肉	120g	1cm角切り
うずら卵	120g (8個)	
にんじん	100g (中 1/2)	乱切り
こまつな	60g (1株)	2cmざく切り
長ねぎ	20g (5cm)	2cmざく切り
しょうが	小さじ 1/3	粗みじん切り
上白糖	小さじ 4	
しょうゆ	大きじ 2弱	
酒	小さじ 1	
みりん	小さじ 2	
サラダ油	小さじ 1/2	
水	200ml	

【作り方】
 ①こまつな、だいこんはそれぞれ下茹でする。
 ②鍋にサラダ油を入れて加熱し、しょうが、長ねぎを入れて炒め、香りを出す。
 ③にんじんを入れてさっと炒める。
 ④だいこん、分量の水を入れて煮る。
 ⑤野菜が煮えたら、調味料を入れる。
 ⑥うずら卵を入れる。
 ⑦味を調べ、こまつなを入れる。
 【ポイント】
 ★弱火でコトコト煮て、だいこんに味と色が染みるようにしましょう。
 ★だいこんは下茹ですると味がしみ込みやすくなります。
 ★調味料は様子を見ながら数回に分けるとよいでしょう。

