

“**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

# 12月 サラダ菜

キク科 葉を食べる野菜  
 ビタミンB群が豊富  
 【Leafy vegetables】



サラダ菜はレタスの一種です。一般的なレタスと同じように丸くなりますが、とても緩く丸くなります。レタスのサクサクした食感と比べて、柔らかな歯触りが特徴です。

また、葉の色は美しい緑色で緑黄色野菜に分類されます。

サラダ菜は、種をまいてからおよそ2か月で収穫できます。

千葉市では、サラダ菜はハウス栽培されているので、一年中安定して収穫できます。千葉県は、サラダ菜の収穫量が、全国で第1位\*です。

(\* ) 作物統計調査「令和4年産野菜生産出荷統計」



市内で作られている  
 サラダ菜は、多くが  
 緑区大高町周辺で栽培  
 されています。

今日の給食のねらい

千葉市でとれたサラダ菜を味わう

加曾利貝塚PR大使かそりーぬ



## 「サラダ菜の中華和え」

材 料	4人分	切り方
サラダ菜	2玉	ざく切り
にんじん	1/2本	千切り
もやし	3/4袋	
ごま油	小さじ1	A
酢	小さじ1	
しお	少々	
しょうゆ	小さじ2	
白いりごま	大さじ1	

### 【作り方】

- ① サラダ菜はざく切り、にんじんは千切りにする。
- ② にんじん、もやし、サラダ菜をサッとゆでて水冷し、水気を絞る。
- ③ Aの調味料を合わせておく。
- ④ ②のゆでた野菜と③、白いりごまをあえる。



### 【サラダ菜のご家庭での味わい方】

- ・給食では、ゆでてあえものにしましたが、ご家庭では、生のままちぎってサラダなどにして味わえます。
- ・刻んでチャーハンの具材にしたり、みそ汁やスープなど汁ものに入れたりしてもおいしく食べられます。