

安城を食べよう!

公益財団法人 安城市学校給食協会



地元で生産される作物を、地元で消費する（食べる）ことを地産地消と言います。毎年1月の給食では『安城を食べる月間』として、安城市とその近くの市の産物をたくさん取り入れてます。今回は「チンゲン菜生産部会」の部会長、神谷彦成さんにお話をうかがいました。

安城市はチンゲンサイの県内一の産地です

チンゲンサイってどんな野菜?

チンゲンサイは、中国野菜の一種で、昭和40年代後半から日本で栽培されるようになりました。安城市では、平成14年頃から栽培が盛んになり、今では県内有数の産地となりました。βカロテンやビタミンC、カルシウムを多く含み、油を使った料理ではβカロテンを効率よくとることができます。グセが少なく、煮物や炒め物、あえ物などいろいろな料理に合う野菜です。



チンゲンサイを作っていて大変なところはありますか?

ビニールハウスの中で、時期をずらしながら一年中作っているため、お休みはありません。収穫がすべて手作業なのも大変なところです。また、天候に左右されやすいので、水加減がとても重要です。

チンゲンサイ作りの特色は?

環境と安全に配慮して生産しています。「チンゲン菜生産部会」の全会員が環境にやさしい農業を行う『エコファーマー』に認定されています。土作りに取り組み、化学肥料や化学合成農薬を減らすために、いろいろな工夫をしています。



給食を食べている子どもたちに一言!

『地元のおいしいチンゲンサイをたくさん食べてください。』
給食で使われるチンゲンサイは100%安城市産です。丹精こめて育てているので、たくさん食べてもらいたいです。



チンゲンサイを使った給食の人気献立 ビビンバ の作り方

【材料】(一人分)

チンゲンサイ	25g
牛肉(干切り)	40g
干しいたけ	0.8g
緑豆もやし	30g
しょうゆ	5g
さとう	2g
おろしにんにく	0.1g
サラダ油	0.5g
一味唐辛子	適量
黒いりごま	0.8g
ごま油	0.8g
錦糸卵	
卵	1/2個
サラダ油	適量

【作り方】

- 干しいたけは、十分に戻して水をしぼり、薄くスライスする
- チンゲンサイともやしは茹でてから水をしぼる
チンゲンサイは2センチに切る
- 薄焼き卵を焼き、細く切って錦糸卵にする
- 熱したフライパンにサラダ油を入れ、牛肉を炒める
火が通ったらおろしにんにく、一味唐辛子を入れて少し炒める
- 香りが立ったら干しいたけ、さとう、しょうゆを加えて焦げないように弱火で炒める
- (2)のチンゲンサイともやしを加えて炒め煮にする
- しいたけに火が通ったら火を止めて、黒いりごまとごま油を加える
- ご飯の上に(7)を乗せて、上に(3)の錦糸卵を添えたらできあがり

あんきゅークイズ

チンゲンサイを漢字で書くと、ある色が使われています。何色でしょう。

A 青 B 緑 C 白

答えは下にあるよ。

チンゲンサイの入っている1月の給食

	八宝菜	くるみあえ
北部調理場	10日(木)	17日(木)
南部調理場	10日(木)	9日(水)



クイズの答え A
漢字で「青梗菜」と書きます。

詳しくは、安城市学校給食協会のホームページを見てね。

