

6月は食育月間です

未来へつなごう千葉の野菜

野菜のクイズと簡単レシピにチャレンジ



千葉県は、毎年6月と11月を「食育月間」とし、県産食材の活用とバランスの取れた食生活を奨めています。千葉県は全国有数の野菜の産地です。千葉県産の多くの野菜を紹介してきた「ちばベジレポート」から野菜の全国順位とクイズ、旬のトマトの簡単レシピを紹介します。千葉県産の野菜を知って、おいしく食べましょう！

全国順位は「令和5年 生産農業所得統計(全国)」(農林水産省)より



クイズ!

どの部分を食べているのでしょうか？

いつもみんなが食べている野菜はどの部分を食べているのかな？ 家族と話し合っ、組み合わせを考えて線でつないでみてね！ 答えは欄外にあるよ！

全国3位

サトイモ



A ●

全国17位

タマネギ



B ●

全国15位

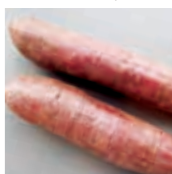
ブロッコリー



C ●

全国3位

サツマイモ



D ●

あ ●

つぼみ
蕾

い ●

くき
茎

う ●

は
葉

え ●

ね
根

「ちばベジレポート」に出てきた野菜だね！



全国5位



「ちばベジレポート」の生産者さんに教えていただいた
**家族でつくろう！
旬のトマトの簡単レシピ**

トマトたっぷり夏の3色丼



夏にさっぱり
食べられそう！

- ① 大きめのトマト1個は皮をむき、1cmの角切りにする。
- ② ボウルに①としょうゆ大さじ1を合わせて2～5分ほど置く。
- ③ 大葉を千切りにする。
- ④ 丼に盛りつけたご飯に大葉、しらすをお好みの量、②のトマトをのせ、白ゴマをちらしたら出来上がり。



デザートトマト

- ① トマトの芯にフォークを刺して直火で全体をあぶる。
- ② トマトの皮がめくれてきたら冷水に浸し皮をむく。
- ③ くし形に切って、グラニュー糖をかけたら出来上がり。



冷凍庫で冷やして
バニラアイスを添えたら
スイーツになるね！



トマトミニ知識

- おいしいトマトの選び方
ヘタの反対側の先端から白い線が放射状にのびているもの。トマトの肩が盛り上がっているもの。
- トマトの種が飛び出ない切り方
放射状に出ている白い線に種があるので、ヘタを下にして線を選けてカットする。

