



きゅうしょくだより

～こかぶってなに?～

こかぶは大根やキャベツの仲間、アブラナ科の野菜です。その歴史はとても古く、1300年以上前から食べられているとされます。また、こかぶは春の七草のひとつでもあります。毎年1月7日は多くの方が1年間の健康を願い春の七草を使った「七草がゆ」を食べています。食べたことのない人はぜひ食べてみてください!

★こかぶクイズ★ (答えは右下を見てね)

- Q1. 七草がゆを食べる季節は?
A. 春 B. 夏 C. 秋 D. 冬
- Q2. 「春の七草」の中で「こかぶ」は何と呼ばれている?

- A. ふたば
B. すずな
C. しろな
D. かぶちゃん



亀岡市立学校給食センター
Tel 0771-24-3833
亀岡市産業観光部農林振興課
Tel 0771-25-5036

再発見!!
地域の魅力

京野菜

こかぶ



～捨てるところが無い! こかぶ～

みなさんはいつも野菜のどの部分を食べていますか? かぶはふつう、丸くふくらんだきの一部を食べていますが、「こかぶ」は、葉の部分も食べることができます!

丸い部分の大きさは4～8センチほどのすずの様なかわいらしい大きさで、やわらかく、あまみがあります。さらに、おなかにやさしい成分が多く、お正月に食べ過ぎたときも消化を助けてくれます。

丸い部分を使う「かぶらむし」や「つけ物」などの京料理が有名ですが、葉も使うことができるので、サラダやいため物など、いろんな料理で食べることができます。ぜひ食べてみてください!



小かぶのあったか椀

<材料 (中学年1人分)>

にんじん	10g	片栗粉	1.5g
小かぶ (葉付き)	20g	鰹節	2g
はたけしめじ	10g	出し昆布	0.5g
さつま揚げ	10g	水	130g
土しょうが	0.5g		
うすくちしょうゆ	5g		
みりん	1g		
塩	0.04g		



亀岡で育てられた小かぶを使った献立が
A 献立: 12/10(火)、B 献立: 12/17(火)の給食に出ます。
葉から実まで小かぶすべてを味わいましょう。

【作り方】

- ①鰹節、出し昆布でだしをとる。
- ②人参、さつま揚げは太めの短冊に切る。小かぶ (実) はいちょう切りにする。土しょうがは、すりおろす。小かぶの葉は、2cm程度に切る。
- ③鍋にだし汁を入れ、人参を煮る。
- ④はたけしめじ・小かぶ (実)、さつま揚げを加えて煮る。
- ⑤調味料で味をつけ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥最後に小かぶの葉と土しょうがのしぼり汁を加え、仕上げる。

保護者の皆さまへ—亀岡市では、地元産食材の利用促進を目的に、給食の食材費の一部を負担しています。「再発見!!地域の魅力」は食べものと農業のつながりを考える「地元産農産物等利用推進事業」として農林振興課が担当しています。

クイズの答え Q1 D. 冬 (1月7日)
Q2 B. すずな (漢字で鈴 (楽器のすず) 菜)