



旬のレシピ ちばの味



あけましておめでとございませ
揚げ餅のみぞれあん

〈材料〉2人分

- | | | |
|-------------------|-------------------|-----------------|
| 三つ葉……………1/2束(10g) | A { | だし汁……………150cc |
| 鶏ささ身……………30g | | 薄口しょうゆ……………小さじ1 |
| ニンジン……………15g | | みりん……………小さじ2 |
| 生シイタケ……………1枚(15g) | | 塩……………少々 |
| 長ネギ……………5cm(10g) | 切り餅(1個50g)……………2個 | |
| 水溶き片栗粉……………小さじ2 | 小麦粉……………小さじ1/2 | |
| 大根おろし……………60g | 油……………大さじ1 | |
- (1人分/約210kcal 脂質12.5g 食塩相当量0.4g)

【作り方】

- ① 三つ葉は2cmほどの長さに切る。鶏ささ身、ニンジン、生シイタケ、長ネギは千切りにする。
- ② 鍋にニンジンとAを入れて火にかける。沸騰したら鶏ささ身、生シイタケ、長ネギを加え、1分ほど煮る。火を弱めてから水溶き片栗粉を入れ、よくかき混ぜながら火を通す。とろみがついたら大根おろしを加え、火を止めてから三つ葉を入れる。
- ③ 餅は6等分して小麦粉をまぶす。フライパンに油を引き、餅がくっつかないように並べ、弱火から中火で軽く色が付くまで揚げ焼きにする。
- ④ 餅を器に盛り付け②のみぞれあんをかける。

〈コツ〉

小麦粉を付けると餅がくっつきにくくなるので、まんべんなくまぶしましょう。餅は小さいので火が通りやすくなっています。焼いた餅を使ってもおいしく食べられます。鶏ささ身は胸肉でも代用できます。〔調理協力・千葉伝統郷土料理研究会〕

三つ葉の豆知識

県産の三つ葉の生産量は全国第1位。千葉県全体で主に水耕栽培されたものが通年出荷されています。日本原産で、茎と葉が食用とされ、爽やかな香りが特徴のβ-カロテンを多く含む緑黄色野菜です。

問い合わせ 県報道広報課 TEL043-223-2241

1 成東ストロベリーロード(山武市)

時期 5月中旬ごろまで

山武市内には20軒以上ものいちご園があり、冬から春にかけては完熟いちごを味わいに多くの方が訪れます。市内各地の農園では、いちご狩りだけでなく、とれたていちごの直売や手作りジャムなどの販売もしています。



大粒のチーパベリーも人気です



いちご狩りは朝イチがおすすめ!

中でも国道126号線沿いはいちご園が密集し、ストロベリーロードの愛称が付けられるほど。農園ごとに異なる品種のいちごを食べ比べるのもおすすめです。

家族や友人と一緒に、旬を味わってみませんか。

場所 山武市内国道126号線沿い

交通 JR総武本線・東金線成東駅から徒歩約15分。圏央道「山武成東IC」から車で約10分。

料金 農園や時期によって異なります。農園によって食べられる品種は異なります。詳しくはホームページをご覧ください。

問い合わせ 山武市成東観光専組 TEL0475-82-2071

成東ストロベリーロード 検索



2 菜な畑ロード2023(鴨川市)

実施期間 1月7日(土)~3月5日(日) (花摘み体験は9時30分~15時)



一足早い春の訪れを感じられます

鴨川中学校周辺の田畑を活用した、約1万坪の広大な敷地を菜の花が黄色く染め上げます。ミニトレイン「ドクターイエロー」の乗車体験もあり、フォトジェニックな風景を写真に収められます。

会場では毎日花摘み体験ができる他、食用の菜の花や野菜・果物の販売も行われており、自宅でも菜の花を楽しむことができます。

鮮やかな黄色に囲まれて、思い切り春を感じられるスポットです。



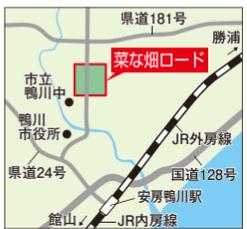
ドクターイエローの乗車体験も人気

場所 鴨川市広場2163付近 菜な畑ロード

交通 JR外房線・内房線安房鴨川駅から徒歩20分。会場付近に若干の駐車スペースあり。混雑時鴨川市役所の駐車場利用可

料金 【花摘み】10本150円 【乗車体験】1回200円(運行日:1月7日(土)、2月5日(日)、12日(日)、19日(日)、26日(日)。1月7日は無料)

問い合わせ 鴨川市観光協会 TEL04-7092-0086



県立白井高等学校

「青は藍より出でて藍より青し」

地域と協力した体験学習

白井高校は、PTAや地域の方と協力して特色あるさまざまな活動を行っています。

福祉体験学習では、2人組になって、車いすの利用や視覚障害の疑似体験と、お互いを学校から駅まで誘導する体験を行います。また、大学と連携した取り組みとして、大学教授を招いての講座や、大学に在籍する留学生との国際交流体験など多様な教育活動も展開しています。



福祉体験学習の様子

伝統技術を学ぶ

白井高校の校章のモチーフにもなっている藍は、白井市で古くから栽培されていました。

～白井高等学校～

今年創立40周年を迎える白井市唯一の県立高校。数学と英語では少人数制授業を取り入れ、きめ細かな指導をしています。プロジェクターなどICTを活用した授業も取り入れるなど、生徒たちが学びやすい環境づくりに取り組んでいます。

白井高校では1年生を対象に、藍染め体験を実施しています。生徒たちは、地域の藍染め研究会の方々から指導を受けながら、バンダナを思い思いの模様染めていきます。

参加した木立さん(1年)は「思い通りに染まらず、白色の部分が難しかった」と藍染めの難しさを語ってくれました。また、川鍋さん(1年)は白井高校の魅力について「学校にいる人みんなが温かく、体育祭などの行事もとても楽しい」と話してくれました。

白井高校では、さまざまな特色ある学習活動などを通して社会の一員として有為な人材を育てていきます。



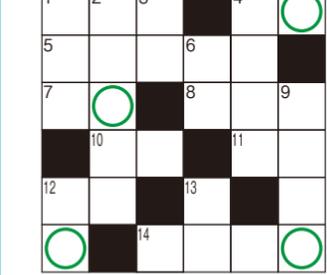
指導を受けながら染めます

問い合わせ 県立白井高等学校

TEL047-491-1511 白井高校 検索

クイズ&プレゼント

丸部分の4文字を組み合わせて、答えになる言葉をつくってください。



ヒント=長い歴史が詰まっています。
[タテのカギ]
①コンクールなどで入選の次に優れている賞。
②市町村をまたぐ行政事務を取り扱う役所。
③病気の診察や治療をする人。
④洋上を船で渡ること。
⑥仕事の合間などの自由に使える時間。
⑨炭火で食材を焼くときに使われる、

土製のこんろ。
⑫粉の割合によって、二八や十割などの種類があります。
⑬中国では山の神とされていました。
[ヨコのカギ]
①親子などの関係性で結ばれる集団。血管。
④はじめとした場所や、石に生える植物。
⑤小粒でもピリリと辛いです。
⑦目は〇〇ほどに物を言う。
⑧鳥が畑を荒らすのを防ぐために立てます。
⑩この問題は〇〇のカギの10番。
⑪賢く、理解がはやいこと。「〇〇を聞いて十を知る」。
⑫積み重なっているもの。バウムクーヘンは何重もの〇〇できています。
⑭ちばレジ袋削減エコスタイル(ちばレジエコ)のキャラクターです。

応募方法 県ホームページ「ちば県民だよりクイズ応募ページ」からご応募いただくか、はがき(63円)に、答え、郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号と「ちば県民だより」への意見・感想を必ず書いて、〒260-8667(住所記載不要)県報道広報課クイズ係へ(応募は1人1通まで)。正解者の中から抽選で50人に特製クオカードを贈呈。いただいたご意見などは、今後の編集の参考にさせていただきます。

12月号の正解 ユキダルマ(雪だるま)

1	ギ	ヨ	カ	イ	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク
2	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク
3	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク
4	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク
5	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク
6	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク
7	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク
8	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク
9	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク
10	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク
11	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク
12	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク
13	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク
14	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク

※当選者の発表は発表をもって代えさせていただきます。いただいた個人情報は、賞品の発送のみに使用します。

正解者は4239人でした。