

# 旬のレシピ ちばの味



夏の食卓に  
棒棒鶏風ぶっかけそうめん

〈材料〉2人分

- |                   |   |               |
|-------------------|---|---------------|
| 鶏ささみ……………4枚(200g) | A | 酒……………大さじ1    |
| キュウリ……………1本(100g) |   | ショウガの搾り汁…小さじ1 |
| ニンジン……………50g      |   | 塩……………少々      |
| キクラゲ……………4枚(5g)   | B | すりゴマ(白)……大さじ2 |
| カイワレ大根……………1パック   |   | 薄口しょう油……大さじ1  |
| ミニトマト……………4個      |   | 砂糖・みそ……各大さじ1  |
| そうめん……………3束(150g) |   | 中華スープの素…小さじ1  |
- (1人分/約480kcal 脂質5.4g 食塩相当量1.9g)

## 【作り方】

- 鶏ささみは筋を取ってから耐熱容器に入れ、Aで下味を付ける。ラップをかけて500Wの電子レンジで2分、裏返しにしてさらに1分加熱し、粗熱が取れたら手でほぐして冷ましておく。
- ①で出た肉汁に水(分量外)を足して100ccにする。Bを加えたら火にかけて煮溶かしてゴマダレを作り、冷やしておく。
- キュウリ、ニンジンは千切りにする。キクラゲは水で戻し、30秒ほどゆでたら石づきを取り千切りにする。カイワレ大根は根を落として洗い、水気を切る。ミニトマトは軽くすすぐ。
- そうめんを製品表示のとおりゆでたらザルにあげ、冷水にさらして水気を切る。
- 器にそうめんを盛り、③の具材をのせて②のゴマダレをかける。

## ＜コツ＞

カイワレ大根は、さっとゆでると辛味が和らぎます。お好みで、ゴマダレに酢と豆板醤(各小さじ1)を加えてもおいしくいただけます。  
〔調理協力・千葉伝統郷土料理研究会〕

## カイワレ大根の豆知識

県産の産出額は全国第1位。漢字で書くと「貝割れ大根」ですが、その由来は「発芽した芽が、貝が開いたように見えるから」ともいわれています。カロテン・ビタミン・ミネラルなど栄養満点。保存する時は根元を下にして水に漬け、冷蔵庫に入れましょう。水を小まめに替えると1週間ほど保存できます。

問い合わせ 県報道広報課 TEL043-223-2241



外出ができないときでも、お出掛け気分を味わおう!

チーバくんの今日はどこ行く?



※新型コロナウイルス感染拡大防止などのため、内容が変更となる場合があります

## 1 野田市郷土博物館・市民会館(野田市)

開館時間 9時～17時

昭和34年に開館した千葉県初の登録博物館。醤油関係の資料が豊富で、全国的にもユニークな展示が特徴です。建物は日本武道館も手掛けた山田守の設計で、中央を吹き抜けとしたモダンな造りは見応えがあります。同敷地内の市民会館は地元の醤油醸造家茂木佐平治の旧邸宅。タイムスリップしたような趣の主屋と茶室、広く風格ある庭園は、ドラマやCMのロケ地としても有名です。



旧邸宅の庭園は国登録記念物



博物館・市民会館の建物は国登録有形文化財。8月末まで収蔵品を特別公開中



場所 野田市野田370-8 入館料 無料  
交通 東武野田線野田市駅または愛宕駅から徒歩8分。常磐自動車道「柏IC」から車で20分。近隣施設と共用の無料駐車場あり(30台)。  
休館日 毎週火曜日(祝日の場合は開館)。博物館は展示替え期間も休館。  
問い合わせ 野田市郷土博物館・市民会館 TEL04-7124-6851  
※土・日曜日、祝日(10時～16時)は、市民会館にボランティアガイドが滞在

## 2 長柄町 都市農村交流センター(長柄町)

休業日 木曜日(木曜日が祝日の場合は営業し、翌日休業)



四季折々の自然を感じられる

長柄ダム湖畔で、豊かな緑に囲まれながらバーベキューやテニスなどが楽しめる施設。星空観察会やウォーキングなど、年間を通じてさまざまなイベントも開催されています。夏には子どもに大人気の昆虫ドームがオープン。1,000㎡の敷地内でカブトムシやクワガタを見て、触って、昆虫採集を体験できます。



ログハウスもあるので、泊まってゆっくり夏を満喫するのもおすすめです。大きなカブトムシを捕まえよう!



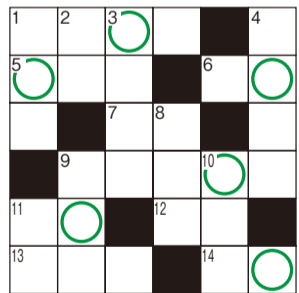
場所 長生郡長柄町山之郷70-15  
交通 圏央道「茂原長柄スマートIC」または「茂原北IC」から車で20分(無料駐車場50台)。JR外房線茂原駅からバスで30分、「自然休暇村」下車。  
昆虫ドーム開業日時 8月6日～11日、13日～15日(採集状況により変更あり)、9時～16時(受け付けは15時30分まで)。  
問い合わせ 長柄町都市農村交流センター TEL0475-35-0055

## クイズ&プレゼント

丸部分の6文字を組み合わせて、言葉をつくってください。  
ヒント=1,2面をご覧ください。



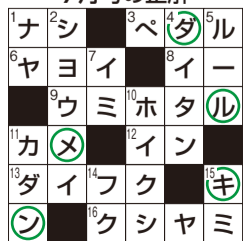
- 「タテのカギ」商品がどういうものかを示すためのもの。サンプル。
- ある物事に極めて詳しいこと。
- 江戸時代通行手形がなければ通ることができませんでした。
- 手紙をやりとりすること。
- 車や人が進むスピード。
- 動物園ではなくさんの動物が〇〇されています。
- 先をとがらせた細く短い木の棒。食べ物に刺して使います。



- 「ヨコのカギ」隙間なくぴったりと触れている状態。
- 掃除用具の一つ。掃いてこみを集めます。
- 鶴は〇〇年鳥は万年。
- 薬味の一つ。大葉とも呼ばれます。
- 県内でも栽培されているエディブルフラワーは〇〇〇〇。
- 花のことです。
- 九十九里のハマグリ、三番瀬のホンビノスといった生き物の総称。
- 10円玉は主にこの金属からできています。
- 穴の開いた魚の練り物。
- 日本が昼のとき、ブラジルは夜です。
- 県ホームページ「ちば県民だよりクイズ応募ページ」から応募したくはがき(63円)に答え郵

- 11 物事がどのくらい役に立つかの度合い。
- 12 「ヨコのカギ」
- 13 「ヨコのカギ」
- 14 「ヨコのカギ」

## 7月号の正解



キンメダル(金メダル)

便番号、住所、氏名、年齢と「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。締め切りは8月16日(必着)。正解者の中から抽選で50人に特製クオカードを贈呈。当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。また、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。7月号の正解者数は4612人でした。なお料金不足のはがきは受け取れません。

※応募いただいた個人情報、プレゼントの発送のみに使用し、それ以外の目的には使用しません。

## 千葉県にオリンピックパラリンピックがやってくる!



## 東京2020マスコット

マスコットはオリンピック・パラリンピックの精神を体現しており、大会に参加するアスリートや観客を大使としてお迎えする重要な役割を果たしています。

## 東京2020パラリンピックマスコット「ソメイティ」

ソメイティは、桜の触角と超能力を持つクールなキャラクター。顔の両サイドにある桜の触角でテレパシーを送受信しています。また、市松様様のマントで空を飛ぶことができます。普段は物静かですが、いざとなると誰よりもパワフル。超人的



今月24日(火)から、東京2020パラリンピック競技大会が開催されます。今回は、東京2020パラリンピックマスコットの「ソメイティ」について紹介します。

千葉県 オリバラ 検索

パワーを発揮するパラリンピックアスリートを体現する存在です。凛とした内面の強さと自然を愛する優しさを併せ持っています。超能力を使って石や風と話したり、見るだけで物を動かすこともできます。

## 名前の由来

ソメイティという名前は、桜の代表的な品種「ソメイヨシノ」と非常に力強いという意味の「so mighty (ソウ マイティ)」から生まれました。桜の触角を持ち、驚きの強さを見せるソメイティは、東京2020大会を通じて、桜を愛でる日本の心とパラリンピックアスリートの素晴らしさを印象付けます。

8月17日(火)にちば県民だより東京2020パラリンピック増刊号を発行する予定です。

「千葉県にオリンピックパラリンピックがやってくる!」は今回が最終回です。

問い合わせ 県開催準備課 TEL043-223-3483