

旬のレシピ ちばの味



海外グルメシリーズ ⑩
バインミー(ベトナム風サンドイッチ)

〈材料〉2人分

- ダイコン.....80g ●甘酢
 - ニンジン.....20g
 - 塩.....小さじ1/4
 - キュウリ.....30g
 - 牛肉切り落とし.....120g ●下味
 - フランスパン.....2本(18cm)
 - バター、マヨネーズ.....各5g
 - チリソース.....小さじ2
- (1人分/約460kcal 脂質10.3g 食塩相当量1.6g)

【作り方】

- ① ダイコン、ニンジンは5cm程度の長さの細切りにして塩をまぶす。しんなりしてきたら水でさっと洗い、Aの甘酢に20分以上漬ける。キュウリは薄切りにする。
- ② 牛肉にBで下味を付け、フライパンにサラダ油(分量外)を引いて焼く。
- ③ フランスパンに切れ目を入れ、オーブントースターで軽く焼く(2~3分)。切り口の上部にバター、下部にマヨネーズを塗る。
- ④ ③に①の甘酢漬けとキュウリ、②の牛肉を挟み、チリソースをかける。

＜コツ＞

ナンプラーは同量のしょう油でも代用できます。甘酢漬けは前日に作り置きしておくと味が染み込みおいしいです。マヨネーズの代わりにレバーペーストを使ったり、お好みでパクチーを加えたりすると本場の味を楽しめます。
(調理協力・千葉伝統郷土料理研究会)

＜海外グルメシリーズ：ベトナム＞

東京2020オリンピック・パラリンピックの開催に合わせて、海外のレシピを季節ごとに紹介します。「バインミー」はベトナム語で「パン」のこと。さまざまな具材を挟み、屋台などで売られています。ベトナムは東京2020パラリンピックのパワーリフティングで銀メダルを獲得しました。

牛肉の豆知識

県内の主な産地は旭市、袖ヶ浦市、匝瑳市。肉を整形する際に出る複数の部位の切れ端を集めたのが「こま切れ」、特定の部位をスライスした際に出る切れ端を集めたのが「切り落とし」と呼ばれています。

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の状況に応じて、適切な時期に外出するようお願いいたします

1 旧岩崎家末廣別邸(富里市)

一般公開 毎週日曜日10時~16時(受け付けは15時30分まで)

旧三菱財閥3代目社長を務めた岩崎久彌氏が、自ら経営する「末廣農場」内に建てた別邸。久彌氏は晩年をこの地で過ごし、農業・畜産の発展に尽くしました。340畝もあった広大な農園は失われたものの、当時の最新技法を凝らした主屋や東屋、石蔵は、建物としての価値、歴史的な価値も高く、国有形文化財に登録されています。また、自生する山野草を配し、富里の原風景を思わせる庭園も見どころです。



場所 富里市七栄650-25 入場料 無料
交通 JR成田駅または京成本線京成成田駅からバス「末広」下車、徒歩10分。無料駐車場あり(20台)。
問い合わせ 富里市生涯学習課 TEL0476-93-7641
※建物内の見学はできません。また、文化財保護のため、ペットの同伴、敷地内での飲食・喫煙などをご遠慮ください。



ガラス障子の意匠が美しい主屋 (写真提供：富里市)

2 おんじゅく伊勢えび祭り(御宿町)

期間 10月31日(日)まで



プリプリの新鮮な伊勢えび (写真提供：大野荘)

千葉県は全国トップクラスの伊勢えびの産地。中でも大原~御宿~勝浦沿岸でとれる「外房イセエビ」は、鮮やかな色合いと濃厚な味わいで市場でも高く評価されています。伊勢えび祭りでは、協賛の飲食店・宿泊施設でオリジナルの伊勢えびメニューを提供。とろけるような甘みのお刺身や、香ばしい香りが食欲をそそる鬼殻焼きなど、各店自慢の味をぜひお楽しみください。



月の沙漠記念公園



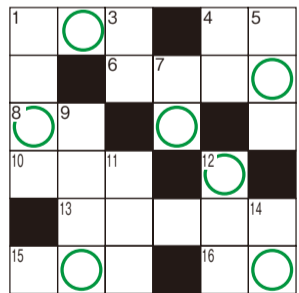
※期間中の土・日曜日、祝日の午前中は伊勢えびの直売も実施。(感染拡大の状況により中止する場合があります)
直売会場 月の沙漠記念館前広場 場所 夷隅郡御宿町六軒町505-1
交通 JR外房線「御宿駅」から徒歩7分。伊勢えび祭り期間中、須賀多目的広場駐車場(会場から徒歩5分)を利用可。
問い合わせ 御宿町観光協会 TEL0470-68-2414

クイズ&プレゼント

丸部分の7文字を組み合わせて、言葉をつくってください。
ヒント=障害者スポーツの祭典です。



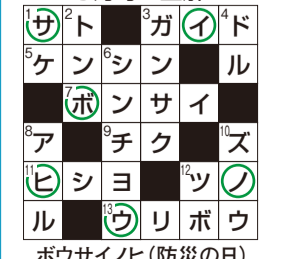
①「タテのカギ」
② 宴会の時、飲み物を手に持つてみながら言う掛け声。
③ Zボンとの文が合わないとき、Zを調節します。
④ 応援団が掲げて振ります。
⑤ お祭りで羽織る、日本の伝統的な衣装といえは？
⑥ 秋の味覚を代表する木の実に、炊き込みご飯やスイーツなどに使われます。
⑦ 世界最古の果物ともいわれています。県内では市原市から栽培が始まりました。



⑧ 生地が何重にも層になっている、サクサクとした食感の焼き菓子。
⑨ ドラゴンやユニコーンは○○の生き物です。
⑩ 「百善あって○○なし」。健康などのため、ゆっくりと歩くこと。
⑪ 重さの単位。キログラムの千倍。

⑪ 整髪やひげそりで容姿を整えること。
⑫ 写真を撮るとき、これを合わせます。
⑬ 大勢の中でずば抜けていること。「○○を抜く」。
⑭ カアカアと鳴く黒い鳥。
⑮ 女親のこと。
⑯ 郵便物を急いで送りたいときに使います。
⑰ 生地が何重にも層になっている、サクサクとした食感の焼き菓子。
⑱ ドラゴンやユニコーンは○○の生き物です。
⑲ 「百善あって○○なし」。健康などのため、ゆっくりと歩くこと。

9月号の正解



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(応募は1人1通まで。締め切りは10月15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、いただいた意見などは、今後の編集の参考にさせていただきます。9月号の正解者数は8269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。



キラリ輝くちばの星 県立東金商業高校 「夢をカタチに・東商ブランド」

環境問題に前向きに積極的に

東金商業高校では、近年問題になっているプラスチックゴミに目を向け、紙ストローの製作・普及を企画。生徒たちが授業で学んだ商業デザインの知識を生かし、東金市に縁が深い桜とブドウを描きました。出来上がった紙ストローは、東金市や商工会議所などの協力の下、地域のサービスエリアやお祭りなどでPR活動が行われ、使ったお客さまからは「意外と丈夫で使いやすい」などの感想をいただきました。



東金商業オリジナル紙ストロー

現在は、不定期で道の駅「みのりの郷東金」や市内の協力店で紙ストローを提供。持続可能な町づくりに貢献しています。

授業で学んだ知識を生かして、環境問題や地域の活性化につながる活動をしている東金商業高校の取り組みを紹介します。

生徒が魅力を発信

東金市の魅力発信にも積極的に取り組んでいます。去年11月には、若者に「まち」の魅力に関心を抱いてもらえるよう、「夢をカタチに東商オンライン」というオンライン番組を制作。地元のインターネットメディア局YASSAWAVEの協力の下、企画や情報収集の段階から生徒たちが主体的に取り組み、番組の制作・運営に携わりました。



生徒自ら出演

～東金商業高校～

全日制的商業科と情報処理科が設置されている高校。キャリア教育推進のため、地域、企業、大学など、さまざまな主体と連携し、他校では体験できないプログラムを実施しています。

問い合わせ 県立東金商業高校 TEL0475-52-2265 県立東金商業高校 検索