

# 旬のレシピ ちばの味



令和2年度千葉県版「おとう飯」  
最優秀賞受賞レシピ  
「船橋名産丼」

〈材料〉2人分

- 小松菜……………4束(160g) だし昆布……………2×3センチ程度
  - 油揚げ……………2/3枚(40g) 麺つゆ(3倍濃縮)…大さじ1
  - ホンピノス貝……………8〜10個(約650g) 卵……………1個(60g)
  - ……………ご飯……………300g
- (1人分/約360kcal 脂質6.7g 食塩相当量1.9g)

【作り方】

- ① 小松菜はザク切り、油揚げは油抜きをして短冊切りにする。ホンピノス貝はよく洗って鍋に入れ、貝が完全に浸るくらいの水でゆでる。貝の口が開いたら鍋から出し、身を取り出す。ゆで汁は150ml取っておく。
- ② フライパンにだし昆布と①のゆで汁、小松菜、油揚げを入れ、ふたをして火にかける(だし昆布は沸騰直前に取り出す)。小松菜がしんなりしてきたら、ホンピノス貝の身と、水(分量外)で希釈した麺つゆを加えて一煮立ちさせる。
- ③ 弱火にして溶いた卵を回し入れ、ふたをする。卵に火が通ったら、ご飯に盛り付ける。

〈コツ〉

ホンピノス貝は、アサリやハマグリでも代用できます。小松菜はゆで過ぎないように気を付けましょう。【調理協力・千葉伝統郷土料理研究会】

〈千葉県版「おとう飯」親子料理教室〉

千葉県 × おとう飯 「おとう飯」とは、料理未経験の男性でも作れる簡単・手間いらずなアイデア料理のこと。県では「おとう飯」レシピコンテスト入賞レシピの親子料理教室を開催します。詳しくはホームページをご覧ください。お問い合わせ 事業受託者(株)オニオン新聞社 TEL043-201-8811

千葉県 おとう飯 検索

小松菜の豆知識

県産の産出額は全国第6位。冬場が旬の野菜で、霜にあたると甘みや風味が強くなります。小松菜の県内主要産地の船橋市は、ホンピノス貝でも有名。「船橋名産丼」はその名のとおり、船橋市の名産が詰まった一品です。

問い合わせ 県報道広報課 TEL043-223-2241



※お出掛けの際は、マスク着用など新型コロナウイルス感染防止対策にご協力をお願いします。

## 1 ふれあいパーク八日市場(匝瑳市)

のどかな田園風景の中にある直売所「ふれあいパーク八日市場」。本館には新鮮な農産物や、太巻き寿司・手作り味噌など懐かしい味が並びます。「花・植木見本園」では四季折々の花や植木が見られる他、レストランでは、旬の地元食材を生かしたメニューが人気です。

隣接する公園には遊歩道や遊具が整備され、カモがお散歩する姿も。子どもと一緒にのお出掛けにもおすすめです。買い物の合間に公園を散策できます



場所 匝瑳市飯塚299-2

交通 JR総武本線八日市場駅から市内循環バス「ふれあいパーク前」下車(バスは日曜日、祝日運休)。無料駐車場あり(83台)。

営業 無休(1月1日〜2日を除く。臨時休業あり)。本館 9時〜18時  
レストラン 11時〜14時30分(土・日曜日、祝日は15時まで)  
花・植木見本園 9時〜16時30分(3月〜10月は17時まで)

問い合わせ ふれあいパーク八日市場 TEL0479-70-5080

## 2 もみじロード(富津市)

見頃 11月下旬〜12月上旬



船戸橋周辺の「切手のもみじ」

志駒川に沿って走る県道182号上畑湊線に、約10kmにわたって続く「もみじロード」。晩秋には約1,000本のもみじが鮮やかに色づきます。切手にもなった船戸橋周辺の紅葉や地蔵堂の滝にかかるもみじなど、名所が点在しているので、車を止めてゆっくり散策するのがおすすめ。また、「志駒不動様の霊水」と呼ばれる天然水の水汲み場もあり、立ち寄りスポットとして人気です。



地蔵堂の滝と紅葉



場所 富津市志駒・山中(県道182号上畑湊線)

交通 館山自動車道 富津中央ICから車で30分。もみじの里公衆トイレ(「志駒不動様の霊水」隣接・富津市志駒90-1)など数カ所に無料駐車場あり。

問い合わせ 富津市商工観光課 TEL0439-80-1291

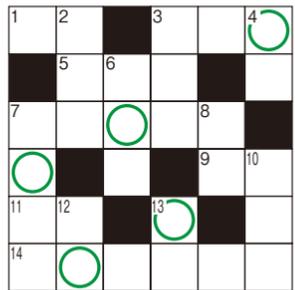
※景観地が道路沿いのため、通行の際はご注意ください。

## クイズ&プレゼント

丸部分の5文字を組み合わせて、言葉をつくってください。  
ヒント=越冬のために飛来します。



- ① 「タテのカギ」
- ② ○○○桜や○○○柳は、花や葉が重みで下がりカールするようになっています。
- ③ テンや布の本体が汚れないように付けます。
- ④ しっぽは大きくフサフサで木の葉などを頬袋に入れて持ち運ぶ動物。
- ⑤ 魚ハんに「弱」と書く魚。
- ⑥ 九十九里町には、この魚の資料館があります。
- ⑦ じょうゆを基本にして甘じよっぱく味付けをすること。



- ⑧ 庭の手入れのために定期的にもみじります。
- ⑨ 御宿町には、童謡「月の○○」のモデルになった海岸があります。
- ⑩ 「○○」のモデルになった海岸は11月15日(必着)締め切りから抽選で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。10月号の正解者数は4320人でした。
- ⑪ 「コノカギ」
- ⑫ 夜空にキラキラ光ります。
- ⑬ 江戸の面影を残す町並みがある有名な佐原がある市は?
- ⑭ 江戸時代末期に作られた砲台富津公園に跡地が残っています。
- ⑮ インターネットを活用して自宅などで仕事をすること。
- ⑯ パンダの好物で有名な植物。
- ⑰ 人間が持っているさまざまな感情を表す四字熟語。
- ⑱ 「人生○○あり谷あり」。



10月号の正解  
カ① ③ ス ④ ハ ⑤ ハ  
ン ⑥ ソ ⑦ ク タ ⑧ ツ  
⑨ パ ⑩ イ ⑪ リ ⑫ ヒ  
⑬ ジ ヨ ⑭ ギ ⑮ グ  
カ ⑯ ク ⑰ ウ ⑱ ト

パラリンピック

※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。



## 県立八千代高校・家政科 「やちパンプロジェクト」 高校生の豊かな発想力と 地元のパン屋の技術力とのコラボ

八千代高校では、家政科の生徒と、八千代市や八千代商工会議所、市内のパン屋との連携の下、オリジナルのパンを開発・販売する「やちパンプロジェクト」を行っており、今年で5年目を迎えます。これまで、地元の食材を使って、高校のイメージカラーを表現したパンや、八千代市のキャラクター「やっち」をデザインしたパンなど、さまざまなオリジナルのパンが商品化されました。



パン作りの基礎から学びます(製パン実習の様子)

問い合わせ 【学校に関すること】 県立八千代高校

千葉 八千代高校 検索 TEL047-484-2551

## ~八千代高校~

全日制の高校で、家政科、普通科、体育科があります。「文武両道」を基本に、学習と部活動・学校行事との両立に高いレベルで挑んでいます。

## 今年もおいしい「やちパン」を皆さんに!

今年は10月上旬に試食会を実施。協力店のパン職人の方と改良点について話し合いました。家政科3年の横山さんは、「やちパンを考えるために八千代のことをいろいろ調べ、とても詳しくなれた。今年で5周年のやちパンですが、今後、やちパンに携わる後輩には新しいことにどんどん挑戦してほしい。そして、やちパンのことがさらに広まり、いろいろな人に八千代のことを知ってもらいたい」と、やちパンにかける思いを語ってくれました。

今後、さらに改良を重ね、今月下旬から12月上旬に、プロジェクトに協力している、八千代市内のパン屋やスーパーなどで販売される予定です。



私たちが考えたパンをどうぞ!

【やちパンに関すること】

やちパン 検索

やちパンプロジェクト実行委員会

TEL047-483-1771