

旬のレシピ ちばの味



じっくり煮込もう
巻かないロールキャベツ

〈材料〉2人分

- キャベツの葉…5枚(200g) A { 卵……………小1個
タマネギ……………1/2個(80g) { ナツメグ、塩、コショウ…少々
パン粉、牛乳……………各大さじ2 ベーコン……………2枚
塩・コショウ……………少々 固形コンソメ……………1個
合いびき肉……………150g トマト缶(カット)……………100g
- (1人分/約320kcal 脂質17.5g 食塩相当量1.2g)

【作り方】

- キャベツの葉の軸の厚い部分をそぎ落とし、軸とタマネギをみじん切りにする。パン粉に牛乳を入れ、浸しておく。
- キャベツの葉を耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけた後600Wの電子レンジで約2分加熱する。粗熱が取れたら塩・コショウを振り、1番大きな葉をとっておく。
- 合いびき肉に①のパン粉とAを加えて粘りが出るまで混ぜる。さらに①のみじん切りの具材を加えて軽く混ぜたら、4つに分ける。
- ②のキャベツの葉を1枚敷き、その上に③のひとつを15g程度広げたら、葉を重ねる。これを交互に繰り返し、最後に、とりおいた1番大きな葉をかぶせてドーム型に形を整える。フォークで数カ所刺し、ベーコンを十字に乗せて鍋に入れる。
- ほぐした固形コンソメと、トマト缶、水2カップ(分量外)を④の鍋に加えて火にかける。最初は強火で、沸騰したら弱火にし、アルミホイルなどで落としふたをして約30分煮る。

＜コツ＞

15分～18分ほどの大きさの鍋で具材を煮ると、煮崩れしにくい。キャベツの葉が小さいときは、何枚かをつなげて肉ダネを覆いましょう。 [調理協力・千葉県伝統郷土料理研究会]

キャベツの豆知識

県産の産出額は全国第3位。もともとは冬野菜ですが、品種改良により春にも収穫されるようになり「冬(寒玉)キャベツ」「春キャベツ」と呼ばれるようになりました。

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 いちはらアート×ミックス2020+ (市原市)

期間 12月26日(日)まで(月・火曜日休場)

小湊鉄道の駅舎や廃校、里山などを舞台に、世界各国のアーティストが約90点の現代アート作品を展示する芸術祭。懐かしい里山の風景と現代アートが融合し、非日常の空間を作り上げます。ホームページでは作品の楽しみ方や巡り方を紹介している他、五井駅・上総牛久駅のインフォメーションセンターなどではガイドブックも販売しているので、アート初心者も安心です。



廃校の中に広がるアート空間



かつての鉄道保線員の詰め所を森に見立てた作品 ©Osamu NAKAMURA



交通 JR内房線五井駅乗り換え小湊鉄道各駅(五井駅～養老溪谷駅)下車。無料周遊バス、各会場に無料駐車場あり。

料金 【全作品観賞用パスポート】一般3,000円、高校・大学生1,500円、小・中学生500円、未就学児・障害者手帳をお持ちの方とその介護者1人無料。(会場別個別鑑賞券あり)※県内の小・中学生には学校を通じてパスポートの無料引換券を配布

問い合わせ いちはらアート×ミックス実行委員会事務局

TEL0436-50-1160 [いちほらアートミックス](#) [検索](#)

2 初日の出(横芝光町)



第4回 横芝光町観光フォトコンテスト 特別賞「初日の出」



場所 【屋形海岸】山武郡横芝光町屋形5356-1(無料駐車場69台)

【屋形四社神社】山武郡横芝光町屋形921(無料駐車場5台)

交通 圏央道「松尾横芝IC」から車で20分

問い合わせ 横芝光町産業課 TEL0479-84-1215

太平洋を望む九十九里浜のほぼ中央に位置する屋形海岸。水平線から昇る太陽が、広い空と海をゆっくりと染め上げていく様子は格別で、隣接する公園「マリニピアくりやまがわ」の展望の丘は、人気の写真撮影スポットになっています。初詣は屋形四社神社がおすすめ。1688(元禄元)年造営の本殿は、九十九里地方屈指の社殿建築と高い評価を得ています。



屋形四社神社 本殿

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=宿題は早めに終わらせましょう。



「タテのカギ」

1	2	3	4
5		6	7
	8		9
10	11	12	
	13		14
15		16	

① 千葉県は国内生産量第1位。野田市や銚子市で生産が盛んです。体の部位で、「お父さん」「お母さん」のように家族に例えられます。季節や状況に応じて値段が変わること。

② 内容や品質をよく調べることを「和室を仕切る屏のこと」。

③ 右の反対。

④ 天気雨のことを「○○○の嫁入り」と呼んだりします。

⑤ 祖先や先祖。「自分の○○○を探る」。

「ヨコのカギ」

① 墨をすって半紙に文字を書くお稽古事。

② スペア。これがあると安心です。

③ 杉やヒノキなどから飛散します。くしゃみや目のかゆみの原因になります。

④ 細かいことまで口うるさく言うこと。たとえ「重箱の○○をつつく」。

⑤ たくさん降り積もったら作りたいですね。

⑥ 12月になると街のあちこちで見ることが出来ます。飾りつけも楽しめます。

⑦ 弁慶の泣き所。

⑧ 英語などの文字の並びのこと。

11月号の正解

1	ホ	2	シ	3	カ	ト	4	リ
5	ダ	6	イ	7	バ	8	ス	
9	テ	10	レ	11	ク	12	ク	
13	リ	14	シ	15	サ	16	サ	
17	ヤ	18	マ	19	タ	20	バ	
21	キ	22	ド	23	アイ	24	ラク	

ワタリドリ(渡り鳥)

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12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。11月号の正解者数は4230人でした。

※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。



県立下総高校・自動車部 「最高の自動車を目指して」 日々の努力の積み重ねが実を結ぶ

下総高校の部活動の一つ「自動車部」では、エンジン班やタイヤ班などに分かれ、燃料消費効率の良い車を研究・開発しています。



自動車に情熱を注ぐ部員

その活動の一環として、1リットルのガソリンでどれだけ走れるかを競う「本田宗一郎杯エコマイレッジチャレンジ」に挑戦。前回の2019年大会*では、自動車部から2チームが出場。全国の高校から137チームがエントリーする中、下総高校が優勝と2位を獲得し、高校部門で5連覇を達成しました。さらに、この大会では、優れた車体を作った団体に贈られるデザイン賞も受賞しました。

※新型コロナの影響により、2020年と2021年大会は中止

～下総高校(成田市)～
自動車科、園芸科、情報処理科がある全日制の高校。グラウンドや野球場を含めると東京ドームの約5倍の敷地を保有。1994(平成6)年に、全国初の航空車両整備科(現:自動車科)が設置されました。

記録向上に挑戦の日々

今年11月には、日本自動車大学のサーキットコースを借りて、東京や埼玉の高校と、合同走行会を実施。大会6連覇に向け、課題の洗い出しや他の参加校と技術交流などをしました。

自動車部の部長の郡司さん(3年)は「走行会に準備不足で挑んだことが悔やまれるので、後輩には失敗を繰り返さないようにしながら、ぜひ自動車部を楽しんで、挑戦し続けてほしい」と言い、同じく部長の中山さん(3年)は「後輩にはそれぞれの作業が持つ意味が伝わるよう心掛けている。部活での貴重な体験を今後にも生かせるよう、ものづくりに取り組んでほしい」と、後輩や自動車にかける熱い思いを語ってくれました。



走行前の最終確認(11月の走行会の様子)

問い合わせ 県立下総高校 [下総高校](#) [検索](#)
TEL0476-96-1161