

# 旬のレシピ ちばの味



春を感じる  
菜の花のふわふわキンシユ

〈材料〉2人分

- 菜花……………1/2束(100g) ●卵液
  - ジャガイモ…中1個(150g) 生クリーム・牛乳…各40cc
  - タマネギ……………1/4個(50g) 卵……………2個
  - マッシュルーム…2個(20g) マヨネーズ……………大さじ2
  - 厚切りベーコン……………40g 粉チーズ……………大さじ1
  - オリーブ油……………大さじ1 塩・コショウ……………各少々
- (1人分/約420kcal 脂質37.9g 食塩相当量0.9g)

## 【作り方】

- 菜花をさっとゆでたら、半分に切って水気を絞る。
- ジャガイモは皮をむいて4mmほどの厚さに切る。耐熱皿に入れてラップをし、500Wの電子レンジで約3分加熱する。
- タマネギ、マッシュルームは薄切り、厚切りベーコンは1cm角のサイコロ切りにする。
- フライパンにオリーブ油を引いて中火で熱し、③の具材を炒める。タマネギがしんなりしてきたら火を止めて、粗熱を取る。
- ボウルに卵液の材料を入れ、よく混ぜる。
- 耐熱皿に②のジャガイモを並べ、④の具材を入れ、①の菜花を散らす。
- ⑥に⑤の卵液を流し入れ、オープン(180度)で約10分、焼き色が付くまで焼く。

## ＜コツ＞

マヨネーズを加えることで、ふわふわの食感に。竹串で刺して、卵液が付かなければ焼き上がりです。途中で焦げそうになったら、アルミホイルを上にかけてみましょう。ジャガイモの代わりにパイシートを敷いてもおいしく仕上がります。  
(調理協力・千葉伝統郷土料理研究会)

## 菜花の豆知識

県産の産出額は全国第1位で、千葉県を代表する早春の味です。カロテン、ビタミン、鉄分が豊富で、免疫力の向上や貧血予防に効果があります。保存するときは湿らせたペーパーに包み保存袋に入れて、野菜室で保存しましょう。

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 上総国一之宮 玉前神社(一宮町)

1200年以上の歴史をもつ玉前神社。出雲大社から元伊勢、富士山頂などを一直線に結ぶ「御来光の道(レイライン)」の東の起点にもなっており、多くの参拝者が訪れます。ご祭神の玉依姫命は安産と子育ての神といわれ、源頼朝の妻政子が懐妊の折、安産を祈願したという逸話も。サーファーに人気の「波乗守」や真珠入りの「御珠守」など、個性的な御守りも人気です。



場所 長生郡一宮町一宮3048  
交通 JR外房線「上総一宮駅」から徒歩7分。  
九十九里有料道路「一宮IC」から車で10分(無料駐車場80台)  
御守りなどの授与 8時～17時(拝観は時間外も可)  
問い合わせ 一宮町観光協会 TEL0475-42-1425



社殿は2017年に大修理が行われた



## 2 かがやスカイビュー(鎌ヶ谷市)

開放時間 平日 8時30分～17時45分(4月～10月は17時まで)



広い空と澄んだ空気に癒される

一般開放されている鎌ヶ谷市役所の屋上は、北総台地の景観を360度パノラマで楽しめるビュースポット。西側に広がる都心のビル群と東京スカイツリー、その隣に富士山が並ぶ景色は絶景です。

この時期は開放時間が延長されているため、夕暮れ時から夜景を楽しむのもおすすめ。2月と11月には富士山頂に夕日が重なるダイヤモンド富士も見られます。



富士山とライトアップしたスカイツリー



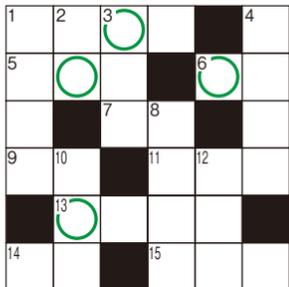
場所 鎌ヶ谷市新鎌ヶ谷2-6-1  
交通 新京成線・東武野田線・北総線「新鎌ヶ谷駅」から徒歩7分。  
(無料駐車場191台。なるべく公共の交通機関をご利用ください。)  
問い合わせ 鎌ヶ谷市企画財政課 TEL047-445-1073

## クイズ&プレゼント

丸部分の4文字を組み合わせて、言葉をつくってください。  
ヒント=九十九里地域でお雑煮に入れます。



- 「タテのカギ」
- 頭をかまると一年を幸せに過ごせるといわれています。
- チーバくんがマスクコットキャラクターの県は?
- スキー場などで人を運ぶ昇降機。
- 卵白を泡立てたもの。
- テニスやバドミントンなどで使います。
- 水彩用・油彩用があり、色をつけられます。



- 「ヨコのカギ」
- 海や湖などの波打ち際。
- 他人のものが良く見えること。
- 非日常は「〇〇」日常は「ケ」。
- 昨年は「丑」。今年は何?
- 暗くなったら帰りますよ。
- 真面目でひたむきな様子。
- 電車で目的地に向かうときにできる限り早く、簡単に着くために考えます。
- 荷札や値札のこと。
- 二ツトリの頭にあります。



フユヤスミ(冬休み)

(住所記載不要) 県報道広報課クイズ係へ応募は1月17日(必着)正解者の中から抽選で20人に「房総真鯛と黄金鯨のお茶漬けセット“彩”」を贈呈。当選者の発表は発送をもって代えて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。12月号の正解者数は4468人でした。

※応募いただいた個人情報は、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。



## 県立流山高校 「国際社会で活躍できる人材を」

### 離れていても交流は続く

流山高校では、台湾にある新北市立淡水高級商工職業学校と交流し、グローバルな視点と異文化理解の重要性を学んでいます。以前は、修学旅行などで両校の学生が実際に行き来していましたが、新型コロナウイルス感染症が流行してからは、オンライン会議や手紙交換などを行い、関係を深めています。



スクリーン越しの記念撮影

### 良好な関係をいつまでも

昨年10月には、「新型コロナ禍での無人コンビニエンスストアの現状」をテーマにオン

ラインでの意見交換会を実施。両校の生徒が英語で発表や質疑応答を行いました。この意見交換会に参加した遠藤さん(情報処理科2年)は、「今日の交流会を通して、お互いの文化の違いが分かり、実際に台湾に行きたくなったし、卒業後もいろいろな形で国際交流を続けたいと思った。後輩には、いろいろなことに前向きに挑戦してほしいし、失敗してもそれを糧に次に向けて経験を積んでほしい」と思いを語ってくれました。

会の最後には、両校の関係がさらに深まることとお互いに行き来できる日常が再び来ることを願って、スクリーン越しに記念撮影を行いました。



淡水高校の生徒の発表に熱心に聞き入る参加者

問い合わせ 県立流山高校 流山高校 検索 TEL04-7153-3161