

旬のレシピ ちばの味



切って混ぜるだけ！
カツオとキムチのサラダ

〔材料〕2人分
 カツオ(刺身用).....150g 水菜.....50g
 アボカド.....1個 ●下味
 レモン汁.....少々 しょうゆ.....小さじ2
 白菜キムチ.....70g ごま油.....小さじ1
 (1人分/約240kcal 脂質18.8g 食塩相当量1.2g)

【作り方】

- ① カツオは1.5〜2cmほどのそぎ切りにしてボウルに入れ、下味を付けて5分ほど置く。
- ② アボカドは1.5〜2cmほどの角切りにして、レモン汁を回しかけておく。
- ③ 白菜キムチはざく切り、水菜は5cmほどの長さに切る。
- ④ ①のボウルにアボカド、白菜キムチを加えて混ぜ合わせたら器に水菜を敷き、盛り付ける。

<コツ>

アボカドをキュウリや新タマネギに、水菜をキャベツの千切りに代えてもおいしくいただけます。キムチの量は好みで調節してください。キムチは食べる直前に混ぜ合わせると仕上がりがきれいです。
 【調理協力・千葉伝統郷土料理研究会】

カツオの豆知識

疲労回復や貧血防止に効果があり、良質なタンパク質も豊富。房総沖は春から初夏にかけて回遊する「初カツオ」の豊かな漁場で、特に勝浦漁港は全国有数の水揚げ量を誇ります。千葉ブランド水産物に認定されている「勝浦産ひき縄カツオ」は、釣り上げたその日に水揚げするため鮮度が抜群。赤身が多くあっさりとした味わいとモチモチとした食感が特徴です。
 ひき縄カツオ 検索

問い合わせ 県報道広報課 TEL043-223-2241



1 いんざい ぶらり川めぐり (印西市)

印西市内を流れる六軒川、弁天川、手賀川をめぐり約1時間の小さな船旅。ゆったりと流れるのどかな田園風景に、桜やアジサイ、コスモスなど四季の花が彩りを添えます。船旅の途中では、カワセミ・シラサギなどが水辺を飛び交う姿も。船頭が地元の歴史や自然を案内しながら、のんびりと進む水上散策。町中とはひと味違った景色を楽しんでみませんか。(要事前予約)



カワセミが見られるかも



心地よい風が吹き抜ける



日時 4月〜11月の第1・第3土曜日とその翌日の日曜日、10時〜15時
 場所 第1発着所 印西市立中央公民館裏(印西市大森3934-1)
 JR成田線「木下駅」から徒歩5分。無料駐車場あり(6台)
 料金 60分コース：大人1000円、小学生600円、未就学児無料
 ※貸切コースあり(日時・料金などはお問い合わせください)
 問い合わせ・予約 印西市観光情報館 TEL0476-45-5300

2 潮干狩り (木更津市)

期間 8月下旬まで



大きなアサリを探そう！

潮干狩りが楽しめる木更津海岸部の自然干潟。干潮時は沖合数百mまで及び、東京湾一の広さを誇ります。広い空の下、潮風を感じながらの潮干狩りは開放感抜群！ザクザクと掘り進めば、大人も子どもも夢中になります。ヤドカリやカニを発見したり、どろんこ遊びをしたり、小さな子どもも大満足。プリプリの大きなアサリは、味も香りも抜群です。帰宅後に楽しみがあるのもうれしいですね。



着替えやタオルも忘れずに



潮干狩場 木更津海岸、久津間海岸、江川海岸、牛込海岸、金田みたて海岸
 交通 東京湾アクアライン「木更津金田IC」から車で約5〜15分(無料駐車場あり)
 料金 大人1800円、4歳〜小学生900円、3歳以下無料(採貝料含む)
 (金田みたて海岸は未就学児無料)
 問い合わせ 木更津市観光案内所 TEL0438-22-7711
 ※開催日時など詳しくは、各潮干狩場のホームページをご確認ください。

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=4月から、さあ始めよう！



「タテのカギ」

1	2	3	4
5			
6		7	
			8
9			10
			11

①古くは63円(に)答え、郵便番号、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「〒2600-8667(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4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、いただいたご意見をさせていただきます。今度の編集の参考にさせていただきます。3月号の正解者数は5566人でした。

「ヨコのカギ」

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

①古くは63円(に)答え、郵便番号、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「〒2600-8667(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4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、いただいたご意見をさせていただきます。今度の編集の参考にさせていただきます。3月号の正解者数は5566人でした。

3月号の正解

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

サンブスキ(山武杉)

キラリ輝く ちばの星

県立千葉女子高校・家政科 「地域に広がる食育の実践」

プロ直伝の知識

千葉女子高校の家政科では、栄養や食品の知識や技術、食育の推進について学ぶ「フードデザイン」という授業の一環として、2016(平成28)年からハウス食品やマミーマートと連携して、さまざまな活動をしています。これまでに各社のプロからスパイスの専門的な知識やレシピ開発についての注意事項、レトルト食品の製造方法などを学びました。その後は、班に分かれ、商品開発担当者などと協力してレシピ開発を実践します。



プロから専門的な知識を学びます

学んだことを形に

昨年度は「映え×シェア×おうち時間」を

～千葉女子高校～

全日制の普通科と家政科が設置されている高校。1900(明治33)年に千葉県初の高等女学校として創立された伝統校です。

テーマにレシピを開発。パブリカを器として使ったラザニアや、たこ焼き器を使ったライスフォンデュなど、高校生の自由な発想を生かした8つのレシピを完成させました。

レシピはマミーマート全店舗で掲示・店頭配布された他、同社のホームページでも紹介されました。過去には、生徒が店頭で、試食品の調理や、商品の説明・販売をしたことも。中には、レシピに使用した商品の売り上げが3倍以上に伸びた店舗もありました。

取り組んだ生徒からは「お客さまから声を掛けていただいていたうれしかった。接客業に興味を持った」「授業を通して商品開発に興味を持った。将来は食品会社で商品開発の仕事がしたい」など、将来の夢につながる感想が聞かれました。



真剣な表情でレシピ開発に取り組む生徒

問い合わせ 県立千葉女子高校

TEL043-254-1188 千葉女子高校 検索