

旬のレシピ ちばの味



暑い夏にぴったり！
トマトのシャーベット

〈材料〉2人分

- トマト……………1～2個(250g) レモン汁……………大さじ1
- 砂糖……………大さじ1 生クリーム・ミント……………適量
- リンゴジュース……………20cc

(1人分/約50kcal 脂質0.04g 食塩相当量0.0g)

【作り方】

- ① トマトのヘタを取り、浅く十字に切り目を入れる。沸騰させたお湯に5秒ほどくぐらせてから冷水にとり、皮をむく。
- ② ①のトマトを横半分に切り、種をある程度取ったら適当な大きさに切る。
- ③ ミキサーに②と砂糖、リンゴジュース、レモン汁を入れ、滑らかになるまで攪拌し、バットに入れて冷凍庫で冷やす。
- ④ 1時間ほど冷やして固まり始めたら、取り出してフォークなどで空気を入れ込むように全体を混ぜ合わせ、再び冷凍庫に戻す。
- ⑤ ④を2～3回繰り返す。
- ⑥ シャーベット状になったら器に盛り付け、お好みで生クリームやミントを添える。

＜コツ＞

トマトの種はスプーンの持ち手を使うと上手に取れます。トマト(1～2個、250g)は、フルーツトマト(5～6個)やミニトマト(15～18個)でも代用できます。〔調理協力・千葉伝統郷土料理研究会〕

トマトの豆知識

県産の産出額は全国第5位。鮮やかな赤い色は、リコピンという色素によるものです。栄養豊富で美容や健康に効果があるといわれ、ヨーロッパには「トマトが赤くなると医者が青くなる」(皆が健康になって医者の仕事が無くなってしまおう)ということわざがあります。

問い合わせ 県報道広報課 TEL043-223-2241



1 香澄公園 (習志野市)

谷津干潟の保全、湾岸道路や工場群の公害防止などのために造られた全長1200mの細長い公園。緑豊かな園内には散策路が設けられ、散歩やジョギングを楽しむ人も多く見られます。



体を動かして遊ぼう



ピクニックができる芝生の広場がいくつもあり、野外炉ではバーベキューも楽しめます(事前予約制、先着順)。木製遊具*で汗を流したり、じゃぶじゃぶ池で水遊びをしたりと、子どもも大満足。夏休みの思い出づくりにおすすめです。

※ターザンロープは使用休止中

場所 習志野市香澄3丁目～6丁目

交通 JR京葉線新習志野駅から徒歩7分

無料駐車場あり(74台。利用時間は時期により異なる)

問い合わせ・バーベキュー予約 香澄公園管理事務所 TEL047-454-1823



暑い日差しの中、水遊びが気持ち良い

2 睦沢町立歴史民俗資料館 (睦沢町)

開館時間 9時～16時30分



昔の暮らしをリアルに再現



昔の生活用品や農具などを中心に、近代までの貴重な資料を展示。復元民家では、音響などを使って農家の1日を分かりやすく紹介しています。

現在、特別展「源平争乱を生きた上総広常の時代と伝説」を開催中(令和5年1月8日まで)。当時、上総国と呼ばれた千葉県中部で最大勢力を誇った武将広常の数々の伝説を通して、平安時代末期から鎌倉時代初期ごろの房総を再発見してみませんか。



広常の伝説にまつわる品々を展示
〔左:小桜威勝丸(千葉市立郷土博物館所蔵) 右:明黄威勝丸(玉前神社所蔵)〕

場所 長生郡睦沢町上之郷1654-1

交通 JR外房線上総ノ宮駅からバス「睦沢公民館入口」下車徒歩5分
圏央道「茂原長南IC」から車で20分(無料駐車場97台)

休館日 毎週月曜日、12月28日～1月4日 入館料 無料

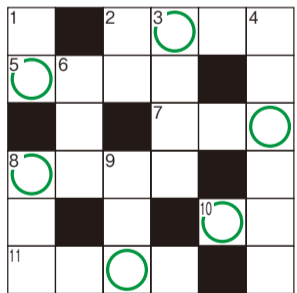
問い合わせ 睦沢町立歴史民俗資料館 TEL0475-44-0290

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=2面をご覧ください。



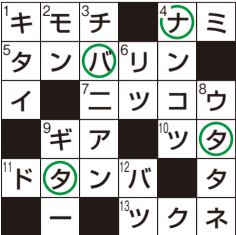
- ① 「タテのカギ」
雨上がりの晴れた空に現れる七色の橋。
- ② 病気やけがが良くなること。
- ③ 肝試しをすると出合ってしまうかも?
- ④ 目の健康に良いといわれている果物。木更津市、千葉市、袖ヶ浦市などで収穫されます。
- ⑤ 長い首とまつげが特徴の草食動物。



- ⑥ 眠い時などに不意に口から出ます。
- ⑦ 思い煩いの大本。「○○○の種」。
- ⑧ 「メロのカギ」
調味料や歯磨き粉などが入った容器。絞り出して使います。
- ⑨ 必要な物資を独力で用意すること。
- ⑩ 鶏や豚の肝臓。鉄分が豊富で貧血防止になるといわれています。
- ⑪ その場所を知らない人などを導いて、連れて行くこと。
- ⑫ 困難を承知で強引に行うこと。「○○を通す」。
- ⑬ 栄養素の一種。AやB、Cなどの種類があります。

- ① 雨上がりの晴れた空に現れる七色の橋。
- ② 病気やけがが良くなること。
- ③ 肝試しをすると出合ってしまうかも?
- ④ 目の健康に良いといわれている果物。木更津市、千葉市、袖ヶ浦市などで収穫されます。
- ⑤ 長い首とまつげが特徴の草食動物。
- ⑥ 眠い時などに不意に口から出ます。
- ⑦ 思い煩いの大本。「○○○の種」。
- ⑧ 「メロのカギ」
調味料や歯磨き粉などが入った容器。絞り出して使います。
- ⑨ 必要な物資を独力で用意すること。
- ⑩ 鶏や豚の肝臓。鉄分が豊富で貧血防止になるといわれています。
- ⑪ その場所を知らない人などを導いて、連れて行くこと。
- ⑫ 困難を承知で強引に行うこと。「○○を通す」。
- ⑬ 栄養素の一種。AやB、Cなどの種類があります。

7月号の正解



タナバタ(七夕)

便番号、住所、氏名、年齢と「ちば県民だより」への感想を必ず書いて、TEL047-8667(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8月15日(必着)。正解者の発表は発送をもって代えさせていただきます。また、いただいたご意見などは、今後の編集の参考にさせていただきます。7月号の正解者数は3081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。



キラリ輝く ちばの星

県立大原高等学校・海洋科学系列

「千葉の海は私たちが守る！」

目標は「無限の海」を作ること

大原高校の海洋科学系列では、外房の海で主に資源増殖の分野を学んでいます。沿岸漁業が盛んな地域で暮らしている生徒たち。水産資源がもたらす恩恵をじかに感じているからこそ、海への思いもひとしおです。



実習でのダイビング

水産資源の再生産力を最大限に生かした「無限の海」を作るため、大学教授から講義を受けたり、ポンベを背負って水中に潜り、海中生物の観察や稚魚の放流をしたりすることも。授業の最終段階では、実習船で小笠原諸島まで向かい、航海・潜水実習をします。一人一人が身をもって、持続可能な海の在り方を探っています。

～大原高等学校～
平成27年に勝浦若潮高校、岬高校、大原高校の3校を統合して創立。いすみ市に本校舎が、同市岬地区と勝浦市に実習場があります。2年次から普通系列、生活福祉系列、園芸系列、海洋科学系列のいずれかを選択して学びます。

海の面白さに魅せられて

同系列では、栽培漁業を学ぶために種苗放流の実習を取り入れています。7月上旬には、生徒自ら育てたヒラメの稚魚を大原沖に放流。やがて、この稚魚が成長し、地元産業を支える資源になります。

秋葉さん(3年)は「船に乗っている時間が楽しい! 大原高校は、海が好きなお人にお勧めの学校です」と話してくれました。永谷さん(3年)は「実習で小笠原まで行き、ダイビングをしたことは忘れられない」と言います。



優しく海に放流します

卒業後に水産関連の仕事を選択するなど、おのおのが感じ取った海の魅力を胸に、次なるステージへと進んでいきます。

問い合わせ 県立大原高等学校

TEL0470-62-1171 大原高校 検索