

旬のレシピ ちばの味



日々のたんぱく質補給に
鶏胸肉の包み蒸し

〈材料〉2人分

- | | | |
|--------------------|---|---------------|
| 鶏胸肉……………160g | A | しょうゆ……………大さじ1 |
| ニンジン……………20g | | みそ……………大さじ1/2 |
| 細ネギ……………15g | | 酒……………小さじ2 |
| 生シタケ……………2枚(40g) | | 砂糖……………小さじ1/2 |
| パプリカ……………30g | | 一味唐辛子……………適量 |
| ブロッコリー……………2房(40g) | | 片栗粉……………小さじ2 |
- (1人分/約130kcal 脂質1.6g 食塩相当量0.9g)

【作り方】

- 鶏胸肉は皮を取り1cmほどの厚さでそぎ切りにした後、さらに一口大に切る。
- ニンジンは皮をむいてすりおろし、細ネギは小口切りにしてAと混ぜ合わせる。
- 生シタケは石づきを取り半分に切る。パプリカは乱切りに、ブロッコリーは小房に分ける。
- ①、②をボウルに入れよく混ぜ合わせてから③を加えて30分ほど置き、片栗粉を加えてさらに混ぜる。
- クッキングシート(30cm×30cm)を2枚用意して、④を2等分してシートの中央にそれぞれ並べる。シートの両端をつまみ、キャンディーを包むようにしっかりとひねる。
- フライパンに1～2cmほど水を張り、火にかける。沸騰したら⑤を並べ、ふたをして中火で10～15分程度蒸す。

＜コツ＞

フライパンで蒸すときは、シートをしっかりとひねり水が入らないようそっと入れましょう。フライパンを使わず、アルミホイルに包んでオーブントースターで約15分焼いてもおいしくいただけます。
〔調理協力・千葉伝統郷土料理研究会〕

鶏胸肉の豆知識

もも肉に比べて低カロリーでたんぱく質が多く含まれるため基礎代謝の向上や疲労回復に効果があるとされています。運動の前後、ダイエット中の食事にぴったりの食材です。

問い合わせ 県報道広報課 TEL043-223-2241



1 銚子ジオパーク(銚子市)

「ジオ」とは地球や大地のこと。銚子には太古の地質(岩石や地層など)が見られる場所や、利根川の水運を生かしたしょうゆ産業など、大地の恵みを見て、学べるスポットが散在しており「銚子ジオパーク」に認定されています。



キャベツ畑や風車も大地の恵みです



壮観な屏風ヶ浦

目玉は屏風ヶ浦。約10kmも続く雄大な崖で、しま模様が美しい300万年前からの地層が見られます。他にも耳を立てた犬に見える犬岩、恐竜時代の地層がある犬吠埼など、貴重な地質が数多くあります。漁港やキャベツ畑など、銚子ならではの風景を楽しむのもおすすめです。

銚子ジオパークビジターセンター(情報拠点)

場所 銚子市犬吠埼9575-2(犬吠テラステラス内) 開館時間 10時～16時

交通 銚子電鉄犬吠駅から徒歩10分

入館料 無料

※ガイドツアーも行っています。下記にお問い合わせください。

問い合わせ 銚子ジオパーク推進協議会 TEL0479-21-6667

銚子ジオパーク 検索



2 赤城神社(流山市)

大しめ縄行事 10月9日(日) 8時～14時(荒天の場合、翌日に顺延)



巨大なしめ縄を1日で作り上げます

赤城神社が鎮座するおわんを伏せたような小山は、その昔、上州(群馬県)の赤城山の土の塊がここに流れ着いてできたという伝説があり、山が流れてきたから「流山」という地名が付いたといわれています。(流れてきたのは赤城山のお札だという説もあります。)

10月9日(日)には、流山市指定無形民俗文化財となっている大しめ縄行事を開催予定。地元住民が力を合わせて青竹を芯に3本の巨大な縄を作り、これ



重さは約500kgもあるといえます

らをさらにねじり合わせて大しめ縄を完成させます。大迫力の行事を間近で見てください。



場所 流山市流山6-649

交通 流鉄流山線平和台駅から徒歩9分

問い合わせ 流山市立博物館 TEL04-7159-3434

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=3面をご覧ください。



「タテのカギ」

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

① 周囲を見渡せる高い建物。千葉みなと、富津岬などにあります。

② 厚切りの肉を焼いた料理。トランプで王様が描かれていたカード。

③ 野球やソフトボールで、全てのベースに走者がいること。駅伝でバトンの代わりになります。

④ 忘れないうちに書き留めておくこと。

「ヨコのカギ」

カ	ン	サ	カ
ス	ラ	イ	オ
キ	ス	ト	キ
ラ	ン	チ	グ
カ	ク	リ	ミ

① 喫茶店などの屋外の席。〇

② 紅茶や食べ物などの魅力がたくさんある季節です。

③ はさみや線路など、さまざまなものに使われている金属。

④ 球技で、空中に浮いたボールを地面に着く前に打つこと。

⑤ 片手付きの筒形カップ。〇

⑥ カップ。

⑦ 〇〇〇〇の「〇」意見をお待ちしております。

⑧ 水力発電や治水などを目的に造られます。

⑨ イカを乾燥させた加工品。

⑩ 秋の味覚。石や窯で作られます。

9月号の正解

カ	ン	サ	カ
ス	ラ	イ	オ
キ	ス	ト	キ
ラ	ン	チ	グ
カ	ク	リ	ミ

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10月17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、いただいたご意見などは、今後の編集の参考にさせていただきます。9月号の正解者数は5565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。

キラリ輝くちばの星

県立東総工業高等学校・建設科
「ものづくりを通してのひとづくり」
「若き工業技術者」の育成

東総工業高校の建設科では、2年生から土木コースと建築コースに分かれて、暮らしを支える土木や建築に関するさまざまな知識や製図の技能などを学びます。



足場組み立ての実習

さらに、足場の組み立ての実習や材料の特性についての理解を深めるための実験なども行っています。

11月には、県内の工業高校の生徒たちが工業技術を競い合う「総合技術コンクール」にも出場予定です。コンクールでは、10部門ある中の建築設計製図や測量など自分が得意な部門で日頃の学びの成果を競います。

～東総工業高等学校～
1963年に東総地域に唯一の工業高校として創立され、電子機械科、電気科、情報技術科、建設科の4学科が設置されている高校。卒業生の多くが地域を支える職人として活躍しています。

プロの仕事を経験

建設科では、技能習得の一環として企業などの協力の下、クレーン実技体験講習会を開催。クレーンの機能や運転士の仕事内容についての講義を受けるだけでなく、操縦や指示出しなどの実習も行います。

講習会に参加した土屋さん(1年)は「初めてクレーンを運転したけれど、レバーを覚えるのが大変。クレーンを動かすにはオペレーターとの連携が重要で、指示を出す側の責任が重大だと感じた。」と話してくれました。

講習会を通して、生徒たちは建設についての興味をさらに深め、進路選択に生かしていきます。



講習会に取り組む生徒

問い合わせ 県立東総工業高等学校

TEL0479-62-2522 東総工業高校 検索