

食欲の秋！ ちばの恵みを召し上がれ

千葉県は、温暖な気候と風土に恵まれ、四季を通して多様な農林水産物が豊富にある食の宝庫。このたくさんの食材を生かした料理や食文化は「ちばの恵み」であり、私たちの財産です。県産の食材を上手に取り入れた、おいしくてバランスのよい食生活で、健康で心豊かな毎日を過ごしましょう。



キンメダイとハマグリで優しい味のみぞれ鍋

問い合わせ
県農林水産政策課
TEL 043(223)2807 FAX 043(222)3960

今が旬 千葉が誇る農林水産物

●農産物

・ダイコン

漬物、おでんなどの煮物、大根おろしやサラダにもおすすめです。



・ニンジン

豊富なカロテンは天ぷらなどで油と一緒に取るのが一番です！



・サツマイモ

栄養価が高く、皮の紅色が鮮やか。寒さに弱く、冷蔵保存は厳禁。



・ホウレンソウ

選ぶポイントは、根元の色が鮮やかな赤色のものです。



●畜産物

チバザボーク チバザビーフ

「千葉県産豚肉・牛肉」を広く知ってもらおうと名付けました。銘柄ごとに、多彩なこだわりの味を楽しめます。



●水産物

・サバ

千葉県の四季のさかな「秋」に選定。脂ののってビタミンも豊富。

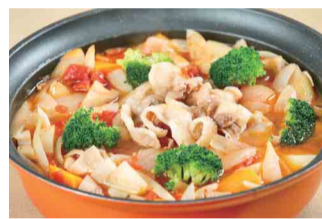


・キンメダイ

煮付けや鍋、新鮮なものは刺身も格別のおいしさです。



おいしい食べ方
「ちばの味」



ミネストローネ風 野菜たっぷり豚バラ鍋

寒くなるこの時期、ダイコンやニンジン、サバやサシマなど、多くの農林水産物が旬を迎えます。たくさんの千葉県産を味わうのにぴったりなのが「お鍋」。豚バラ肉やレンコン、ゴボウをトマトで煮込んだ洋風鍋や、ハマグリやキンメダイの海鮮鍋。食材が豊富だからこそできる、千葉のおいしさが「ギュッ」

とつまった一品です。
●「ホームページ」教えてちばの恵み

グー・パー食生活で健康な毎日

「食」は命の源です。毎日の食事の中で、食の大切さについてちよつと考えてみませんか。県では、11月を「ちばを食べよう！ちばの食育月間」として、皆さんに「食」について考え、健康で心豊かな食生活を送っていただくよう、取り組みを進めています。ここでは、簡単に栄養バランスの良い食生活が実践できる「グー・パー食生活」をご紹介します。

問い合わせ
県生産販売振興課
TEL 043(223)3085

HP <http://www.pref.chiba.lg.jp/pnngn/>

野菜を食べよう！

旬の野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維などがたっぷり含まれていて、体の調子を整えてくれるので積極的に取りたいですね。野菜は1日に350グラム食べようと言われてい



野菜ソムリエ 今井由紀子さん (野菜ソムリエコミュニティちば 代表)

ます。かさばる野菜もお鍋料理などのように加熱すると、かさが減って食べやすくなりますよ。また、カロリーも低いのでヘルシーです。千葉県には野菜のほかにも全国に誇れる食材がたくさんあります。生産者の思いの詰まった千葉の食材をふんだんに使い、バランスのよい豊かな食卓を楽しみましょう。

グー・パー食生活のポイント

- ▼一食当たりのおかずの目安は、主菜は「グー」、副菜は「パー」。特に副菜(野菜、海藻、きのこ、こんにゃくなど)は片手たつぷりを目指しましょう。
- ▼「主食・汁物・主菜・副菜」をそろえてバランス良く配膳しましょう。
- ▼「食べることは楽しい！」。よくかみ、よく味わい、楽しんで食べましょう。

●ちばの直売所フェア
新鮮な農林水産物がそろ

もつと千葉県産を味わおう
問い合わせ
県安全農業推進課
TEL 043(223)3092

●「カンタン!!野菜たつぷり!!ヘルシー料理コンテスト」申し込み受付中
詳しくはホームページで
HP <http://www.pref.chiba.lg.jp/sc/131102>

●スイーツフェア
実りの秋を迎え、「千葉のスイーツフェア2013」を開催しています。143カ所の参加店舗で、サツマ

このほりが目印
千葉県 新鮮とれたて!!
千葉県環境整備課
TEL 043(223)2782



お店ごとに趣向を凝らしたスイーツ

う県内110カ所の参加直売所で、「ちばの直売所フェア」を開催しています。2カ所の直売所でスタンプを押して応募いただくと、抽選で農産物などをプレゼント。ぜひ「ちばの直売所」へお越しください。
期間 11月30日(土)まで
問い合わせ
県農村環境整備課
TEL 043(223)2782

グー・パーはおかずのおおよそのめやすです

主菜は「グー」

主菜の1食分の量は
グーの大きさ 厚さ 2cm をめやすに!

厚さ 2cm

ここがグーの大きさ

グーは、手のひらと同じ大きさ

主菜になる食品は
肉・魚・たまご・大豆

副菜は「パー」

副菜の1食分の量は
パーにたっぷりめやすに!

片手の上に
になるくらい

副菜になる食品は
野菜・海藻・きのこ・こんにゃく

「グー」「パー」は、おかずの1食分のおおよその望ましい量を簡単に考えるためのものです。