

旬のレシピ ちばの味



ふわっとおいしい！
ヤマトイモと麦飯のドリア

- 〈材料〉2人分
 ヤマトイモ……1節(150g) バジルの葉……………3~4枚
 玉ネギ……………1/2個(80g) 豆乳……………100cc
 鶏むねひき肉……………100g A { 水……………100cc
 シメジ……………100g B { 固形コンソメ……………1/2個
 オリーブオイル…大さじ1 トマトケチャップ…大さじ2
 ミニトマト……………6個(80g) みそ……………小さじ1
 ピザ用チーズ……………20g 酒……………大さじ1
 麦飯……………茶碗2杯分
 (1人分/約480kcal 脂質11.3g 食塩相当量1.2g)

【作り方】

- ① ヤマトイモは皮をむき、すりおろしてボウルに入れる。豆乳と溶いたAをボウルに少しずつ入れ、よく混ぜる。
- ② シメジは石づきを切り落とし、バラバラにはぐす。玉ネギは薄切りにし、ミニトマトは3枚の輪切りにしておく。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、玉ネギ、鶏むねひき肉、シメジを入れ、玉ネギが透き通るまで炒めたら、Bを順に加え、混ぜながら炒める。
- ④ 耐熱皿に薄く油(分量外)を塗り、麦飯を入れる。③を上に乗せ、ミニトマトを並べて①をかける。ピザ用チーズとバジルをのせ、オーブントースターかグリルで表面に焼き色が付くまで5分程度焼く。

＜コツ＞

ヤマトイモは、消化が良く、生でも食べられます。すりおろして加熱するとふんわりするので、お好み焼きなどのつなぎとしても使えます。麦飯は、大麦45g(胚芽押麦)と米80g、水1カップを炊飯器で米と同じように炊きます。麦には、食物繊維が豊富に含まれています。 [調理協力・千葉伝統郷土料理研究会]

ヤマトイモの豆知識

県産の産出額は全国第4位です。傷がなく変色していないもので、表面が乾燥していないものを選びましょう。すりおろしてから板状に延ばして冷凍すると必要な量だけ割って使うことができます。

問い合わせ 県報道広報課 TEL043(223)2241



1 フローラルクリスマス(千葉市)

期間 12月24日(月・振休)まで 9時30分~17時

花と緑でいっぱいのフラワーミュージアムが、クリスマス一色に！イルミネーションの輝きが花々を彩り、ロマンチックな雰囲気を盛り上げます。



クリスマスカラーが映えます

期間中には、テーブルアレンジなどの体験教室や、コンサートなどクリスマスにちなんだ催しも開催。12月23日(日・祝)・24日(月・振休)の14時30分ごろには、子どもたちへのプレゼントを持ってサンタさんが遊びに来ます♪



立派なツリーが登場



交通 JR総武線稲毛駅からバス「花の美術館」下車または「高浜車庫」下車徒歩5分。JR京葉線稲毛海岸駅からバス「海浜公園入口」下車徒歩5分。有料駐車場あり

休館 月曜日(祝日の場合は開館し、翌日休館)

料金 大人300円、小・中学生150円。未就学児・65歳以上・障害者手帳をお持ちの方とその介護者1人無料。※体験教室は一部有料

問い合わせ・会場 三陽メディアフラワーミュージアム 千葉市花の美術館 (千葉市美浜区高浜7-2-4) TEL043(277)8776

2 道の駅鴨川オーシャンパーク(鴨川市)

時間 9時~17時(1月1日(火・祝)は6時~、2~10月は18時まで)

太平洋に面し、ピラミッドのような外観が特徴の道の駅。広い物産館には、自慢の海産物やお菓子、新鮮な野菜などがずらりと並びます。



個性的な外観

初日の出を拝めるスポットとしても人気で、元日は早朝から多くの人が集まります。地元の長狭米を使った開運甘酒のサービス(6時ごろ~)や、もち投げ大会(7時ごろ~)を楽しみながら、にぎやかに新年をお祝いしませんか。



水平線から日が昇ります



場所 鴨川市江見太夫崎22

交通 JR外房線安房鴨川駅からバス「太夫崎」下車徒歩1分または君津ICから車で1時間。無料駐車場あり(約90台、24時間利用可)

※バスは本数が少ないためご注意ください。

問い合わせ 道の駅鴨川オーシャンパーク TEL04(7096)1911

クイズ&プレゼント

丸部分の5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。



「タテのカギ」

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

① 明治→大正→昭和の次は？
 ② 細部まで注意が行き届いていて、手落ちのないこと。「○○○な計画」
 ③ 本当の姿や、内容が分かっていない、不思議なこと。
 ④ 太陽などの周りを公転している天体。太陽系では地球を含めて8つあります。
 ⑤ 時間の単位。これより小さい単位は秒。大きい単位は時。
 ⑥ 鉄棒吊り輪などにぶら下がり腕で体を上げ下げする運動。

「ヨコのカギ」

⑦ 手を洗うときなどにこれを泡立てて使います。
 ⑧ 主となるものに添えられて辞書を引きます。
 ⑨ 虫眼鏡。小さいものを見るときに使います。
 ⑩ 相撲で準備運動として、力士が踏みます。

⑪ ウリ科の植物で実をたわしに茎から取れた水は化粧水になります。③ わらや麻などの繊維をより合わせて作ったひも。
 ⑤ これが分らないときは、辞書を引きます。
 ⑥ 主となるものに添えられて辞書を引きます。
 ⑦ 手を洗うときなどにこれを泡立てて使います。
 ⑧ 主となるものに添えられて辞書を引きます。
 ⑨ 虫眼鏡。小さいものを見るときに使います。
 ⑩ 相撲で準備運動として、力士が踏みます。

11月号の正解

ホ	ウ	カ	タ	ン
ウ		イ	オ	ン
	シ	ケ	ン	カ
カ	レ	ン	ダ	ー
ツ	ツ	ン		ヒ
ジ		オ	カ	リ

オレンジリボン

千葉県にオリンピックパラリンピックがやってくる!



レスリング

レスリングは人類最古の格闘技といわれており、オリンピックでは、第1回アテネ大会から行われています。

選手は、直径9cmのマット上で用具や防具を使うことなく素手で対戦し、相手を組み伏せ、両肩を同時に1秒間マットに付けることで勝ちとなります。これを「フォール」といいます。フォールできない場合は、相手を不利な状況に追い込むことで獲得できるポイントによって勝敗が決まります。

種目は、「フリースタイル(男子・女子)」と「グレコローマンスタイル(男子)」の2種目に分かれています。フリースタイルは全身を使って攻撃・防御ができ、力強いタックルやスピード感あふれる技の展開が魅力です。また、グレコローマンスタイルは、相

2020年に、幕張メッセ(千葉市)で開催されるオリンピック競技の一つである「レスリング」について、ルールや見どころなどを紹介します。

手の下半身への攻撃が禁止されており、上半身のみで戦います。こちらは迫力ある豪快な投げ技が見どころです。

2020年の東京大会では8月2日(日)から8日(土)までの7日間にわたって競技が行われます。

<千葉県ゆかりのアスリート>

須崎優衣 選手(松戸市出身)
 平成29年度~30年度
 千葉県特別強化指定選手
 2018年世界選手権女子
 50キロ級優勝



須崎優衣選手

~天皇杯全日本レスリング選手権大会~

トップ選手の技が間近で見られるチャンスです。観戦は無料です。

日程 12月20日(木)~23日(日)
 会場 駒沢体育館(東急田園都市線駒沢大学駅から徒歩20分)

問い合わせ 県事前キャンプ・大会競技支援課 TEL043(223)2442