

# 旬のレシピ ちばの味



海外グルメシリーズ ⑤  
ジヨロフライス

- 〈材料〉2人分
- 米(あれば長粒種)……200g
  - 鶏手羽先……4本
  - トマト……2個
  - タマネギ……1/2個
  - マッシュルーム……4個
  - ローリエ……1枚
  - 脂質17.3g
  - 食塩相当量0.5g
- トマトペースト…大さじ1(18g)  
カレー粉……小さじ1/8  
チリパウダー…小さじ1/8  
ナツメグ……小さじ1/8  
酒……大さじ1  
塩・コショウ……少々  
サラダ油……大さじ2

## 【作り方】

- ① 米はさっと洗って水気を切る。鶏手羽先は、酒、塩・コショウで下味を付けておく。トマトは湯むきして種を取り、1cm角に切る。タマネギとマッシュルームは薄切りにする。
- ② フライパンにサラダ油大さじ1を入れ、タマネギがしんなりするまで弱火で炒める。トマトを加え、水分がなくなるまでさらに10分ほど炒め煮詰める。
- ③ ②に米、マッシュルーム、A、水180ccを加え、沸騰してきたら炊飯器に移し、鶏手羽先、ローリエを入れて炊く。
- ④ 炊き上がったら鶏手羽先を取り出しておく。フライパンにサラダ油大さじ1を加えて熱し、鶏手羽先を色よく焼く。器にご飯、鶏手羽先を盛り付ける。

## ＜コツ＞

長粒種は粘り気が少なく、ぱらっと仕上がりますが、どの種類の米でもおいしくできます。トマトを多めに使用するとよりおいしくなります。水分が多いとべたべたとした仕上がりになるので、根気よく炒めて煮詰めます。イタリアンパセリを飾ると彩りがよくなります。〔調理協力・千葉伝統郷土料理研究会〕

## ＜海外グルメシリーズ：ガーナ＞

東京2020オリンピック・パラリンピックの開催に合わせ、海外のレシピを季節ごとに紹介します。ジヨロフライスは、アフリカ流のパエリアともいわれています。ガーナは、ボクシングの強豪国です。

## トマトの豆知識

県産のトマトの産出額は全国第5位です。つぶれないようへたを下にして冷蔵庫の野菜室など涼しいところで保存しましょう。

問い合わせ 県報道広報課 TEL043(223)2241

# チーバくんの今日はどこ行く？

※お出掛けの際は、マスクの適切な使用など新型コロナウイルス感染拡大防止にご協力ください。

## 1 手賀沼親水広場(我孫子市)

水の館 開館時間 9時～17時(農産物直売所9時～18時、レストラン11時～17時)



目の前に広がる広大な手賀沼



場所 我孫子市高野山新田193

交通 JR常磐線我孫子駅からバス「我孫子市役所」下車徒歩5分。無料駐車場あり(191台)

休館日 毎月第4水曜日(祝日の場合は開館し、第3水曜日休館)、年末年始(12月29日～1月4日)※農産物直売所およびレストランはこのほかに臨時休業あり

問い合わせ 水の館 TEL04(7184)0555

手賀沼を望める遊歩道沿いには「水の館」があり、手賀沼に生息する生き物や歴史・文化を知ることができます。また、地元産の安全・安心な新鮮野菜や農産加工品などを販売する農産物直売所やレストラン、プラネタリウム、展望室などがあります。自然豊かな手賀沼の魅力を感じにきませんか。

※一部施設については、利用を休止しています。



天気の良い日は富士山も望める水の館

## 2 ひこうきの丘(芝山町)

利用時間 6時～23時

成田空港のA滑走路から約600mの距離に位置するひこうきの丘。迫り来る航空機の大きさが体感でき、さまざまな航空機が飛び交う景色や臨場感溢れるエンジン音も楽しめます。昨年5月に設置されたハートのモニュメントも人気の撮影スポットです。



すぐ近くにある航空科学博物館



また、すぐ近くには航空機について学べる「航空科学博物館」や、地元産農産物の直売所などがある「空の駅風和里しばやま」などもあります。

場所 山武郡芝山町岩山2012-6

交通 JR成田線成田駅からバス「航空科学博物館」下車徒歩10分。銚子連絡道路松尾横之ICから車で20分または東関東自動車道成田ICから車で25分。無料駐車場あり(大型車3台、普通車93台)

問い合わせ 芝山町役場企画空港政策課 TEL0479(77)3909



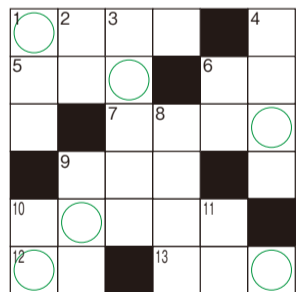
航空機と一緒に撮影できる人気スポット

## 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 田畑で鳥などが作物を荒らすを防ぐための人形。
- ② 12星座でさそり座の次の星座です。
- ③ 法人・団体などで、多数の人の意見や意思を示す人。
- ④ 千葉県は静岡県に次いで高級○○○○メロンマスクメロンの栽培が盛んで。
- ⑤ おはあさんの別称。
- ⑥ 文字や文章の誤りを直すこと。



- ⑦ セツと織り姫と会うのは…
- ⑧ 食べ物が胃で消化された後、ここで栄養や水分を吸収します。
- ⑨ 物事が実現できる見込み。国を治める人。
- ⑩ 捕った魚を一定期間入れておく水槽など。
- ⑪ 水がたまるところ。湖より小さく、防火などのために水をためているところもあります。
- ⑫ 「ココのカギ」
- ⑬ お化けが出てくる怖い話。
- ⑭ ある結果に達するまでの道筋のことわざ。「短気は○○○○」
- ⑮ セツと織り姫と会うのは…
- ⑯ 食べ物が胃で消化された後、ここで栄養や水分を吸収します。
- ⑰ 物事が実現できる見込み。国を治める人。
- ⑱ 捕った魚を一定期間入れておく水槽など。

## 6月号の正解



ハザードマップ

「ちば県民だより」への意見・感想を必ず書いて、〒2600-8667住所記載不要県報広報課クイズ係(応募は1人1通まで。締め切りは7月15日)必着。正解者の中から抽選で35人に純米ばうむ「しっとりミルク仕立て」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。6月号の正解者数は5113人でした。

なお料金不足のはがきは受け取れません。

※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。

## 「食のちばの逸品を発掘2020」直売所部門金賞

「純米ばうむ「しっとりミルク仕立て」」をプレゼント!

鴨川が誇るブランド米「長狭米」で作った米粉を使用したしっとり、ふんわり食感のパウムクーヘンです。



洋人初の国際オリンピック委員会(IOC)委員に就任し、大日本体育協会(現在の日本スポーツ協会)を設立するなど、近代スポーツの発展に貢献しました。

また、1912(明治45)年のオリンピック・ストックホルム大会へ、日本選手2名の派遣を初めて実現させ、このことが、日本人の間にスポーツが広く浸透するきっかけとなりました。

嘉納はストックホルム大会の前年、1911(明治44)年に我孫子町(現在の我孫子市)の手賀沼湖畔に別荘と農園を構えます。その後、地元住民と共に手賀沼の景観を守り、手賀沼を生かした地域の

## オリンピック・パラリンピックと千葉のスポーツ史 vol.2

▼東洋人初のIOC委員：嘉納治五郎

嘉納治五郎は、1860(万延二年)に生まれ、現在、オリンピック競技となっている「柔道」を創設した人物です。東

自らも中心となって招致したオリンピック・東京大会(日中戦争の影響により中止)が決定すると、手賀沼を漕艇(ボート)競技の会場とするため誘致活動を進めた当時の我孫子町長染谷正治らに、非公式ながら協力したといわれています。

嘉納の生誕160年にあたる今年、市民を中心とした有志の寄付により別荘跡地に銅像が建立されました。これからは嘉納と我孫子のつながりを伝え続けていくでしょう。

問い合わせ・協力 県立中央博物館 TEL043(265)3111

我孫子市教育委員会 文化・スポーツ課 TEL04(7185)1583

県立中央博物館、県立房総のむらで合同企画展示「オリンピック・パラリンピックと千葉のスポーツ史」を開催!詳しくは、6面「県民ひろば」をご覧ください。

発展を目指しました。

1936(昭和11)年に自らも中心となって招致したオリンピック・東京大会(日中戦争の影響により中止)が決定すると、手賀沼を漕艇(ボート)競技の会場とするため誘致活動を進めた当時の我孫子町長染谷正治らに、非公式ながら協力したといわれています。

嘉納の生誕160年にあたる今年、市民を中心とした有志の寄付により別荘跡地に銅像が建立されました。これからは嘉納と我孫子のつながりを伝え続けていくでしょう。

問い合わせ・協力 県立中央博物館 TEL043(265)3111

我孫子市教育委員会 文化・スポーツ課 TEL04(7185)1583

県立中央博物館、県立房総のむらで合同企画展示「オリンピック・パラリンピックと千葉のスポーツ史」を開催!詳しくは、6面「県民ひろば」をご覧ください。



嘉納治五郎銅像(我孫子市提供)