

旬のレシピ ちばの味



さやいんげんの
ペペロンチーノ

〈材料〉2人分

- さやいんげん……………80g スパゲティ……………200g
- ベーコン……………50g 水……………1.5ℓ
- ニンニク……………1片 塩……………大さじ1
- 赤唐辛子……………1本 オリーブオイル……………大さじ1
- コショウ……………少々

（1人分／約340kcal 脂質18.2g 食塩相当量0.9g）

【作り方】

- ① さやいんげんは食べやすい大きさに斜め切りする。ベーコンは1cm幅に切り、ニンニクは薄くスライスしておく。赤唐辛子は種を取り出し、5mm幅の輪切りにする。
- ② 深さのある鍋に水を入れて火にかける。沸騰したら塩を加えて製品表示のとおりスパゲティをゆでる。
- ③ フライパンにオリーブオイル、ニンニク、赤唐辛子を入れ、弱火で炒める。香りが出てきたらベーコンを入れてさらに炒める。
- ④ スパゲティがゆで上がる1分ほど前にさやいんげんを②に入れて一緒にゆでる。ゆで汁80ccを別容器に取り、ざるに上げる。
- ⑤ ④とゆで汁を③に加えて強火で炒め、コショウを少々振る。

＜コツ＞

スパゲティをゆでる時は、お湯に対して1%の塩を入れます（お湯1ℓの場合は塩10g）。野菜とスパゲティを一緒にゆでると時短になります。 〔調理協力・千葉伝統郷土料理研究会〕

さやいんげんの豆知識

県内の産出額は全国第1位。県産の旬は5月です。豆と野菜の要素を併せ持つため、栄養満点。濃い緑色で、豆の膨らみが小さく細いものを選びましょう。

問い合わせ 県報道広報課 TEL043-223-2241



外出ができないときでも、お出かけ気分を味わおう！

チーバくんの今日はどこ行く？

※お出かけの際は、マスク着用など新型コロナウイルス感染防止対策にご協力をお願いします。

1 一松海岸のハマヒルガオ（長生村）

見頃 5月

県内で唯一の村「長生村」にある、九十九里浜の一松海岸。多くの人でにぎわう海水浴シーズンはもちろん、この時期の海岸散歩もおおすすめです。どこまでも続く広い空と海、爽やかな潮風が心地よく、水平線から昇る朝日がキラキラと水面を照らします。足元には淡いピンクの「ハマヒルガオ」が咲き、初夏の海岸をかわいらしく彩ります。九十九里浜の自然を感じながらゆっくり海岸を散歩して、リフレッシュしてみませんか。



長生村の花「ハマヒルガオ」



深呼吸してリフレッシュ



場所 長生郡長生村一松字塩浜地先

交通 九十九里有料道路「長生IC」から車で1分。無料駐車場あり（400台）
JR外房線茂原駅からバス「一ツ松海岸」下車徒歩5分

問い合わせ 長生村観光協会（事務局：長生村役場産業課）
TEL0475-32-2114

2 飛ノ台史跡公園博物館（船橋市）

開館時間 9時～17時（入館は16時30分まで）



緑の多い園内は散策にもぴったり

「飛ノ台貝塚」は、日本で最初に炉穴（屋外の調理場）が発見されたことでも有名な縄文時代の遺跡で、住居跡25軒、炉穴約400基、貝塚約40カ所が発見されています。館内では、美しい文様の土器など数多くの出土品が見られる他、模型やパネルで当時の様子を分かりやすく解説。隣接する公園では住居跡や貝塚が復元展示されています。週末には楽しいワークショップもあり、子どもと一緒にのお出かけにもおすすめです。



竪穴住居跡をリアルに再現



場所 船橋市海神4-27-2 / JR船橋駅からバス「海神中学校前」下車徒歩1分
東武野田線（アーバンパークライン）新船橋駅から徒歩8分。無料駐車場あり（6台）

休館日 月曜日、祝休日の翌日（土・日曜日を除く）、年末年始（12月29日～1月3日）※5月3日～5日は開館

料金 一般110円、高校生以下50円、未就学児・市内在住の中学生以下は無料

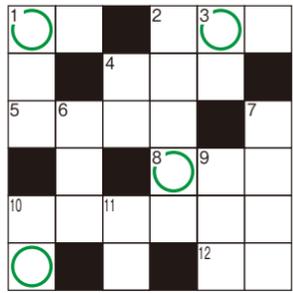
問い合わせ 飛ノ台史跡公園博物館 TEL047-495-1325

クイズ&プレゼント

丸部分の4文字を組み合わせて、言葉をつくってください。
ヒント＝5面をご覧ください。



- ① タテのカギ
- ② 体育の授業で、側転や前転を練習するときに数えます。
- ③ 和名は「増城唐草」。4～5月が見頃で、青い小さな花を咲かせます。
- ④ あまり知られていない興味深い話やエピソードのこと。
- ⑤ 体調が悪いときなどに、ご飯を柔らかく煮て作ります。
- ⑥ 飛行機などが空へ飛び立つこと。
- ⑦ 野球の投手が立っている場所。



- ⑧ 勤務先の部署などが変わる
- ⑨ 千葉県のみならず、無病息災を願ってまきます。
- ⑩ 同じ楽器でも弾き方によって違って聞こえます。
- ⑪ コンテナを引いている列車を○○○列車といいます。
- ⑫ 世界三大珍味の1つ。香り豊かなキノコです。
- ⑬ 節分の日に、無病息災を願ってまきます。
- ⑭ 同じ楽器でも弾き方によって違って聞こえます。
- ⑮ コンテナを引いている列車を○○○列車といいます。
- ⑯ 世界三大珍味の1つ。香り豊かなキノコです。
- ⑰ 千葉県の姉妹都市「デュッセルドルフ市」がある国です。
- ⑱ 手を洗うときはせっけんをよく○○○立ててから洗います。
- ⑲ 夏が来る前に、たくさん降り



4月号の正解



シンセイカツ（新生活）

に、答え、郵便番号、住所氏名、年齢などは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5月16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、いただいた意見などは、今後の編集の参考にさせていただきます。4月号の正解者数は3806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。

特製クオカードを抽選でプレゼント！

クオカードのデザインを一新しました。クイズへのご応募、お待ちしております！



県立特別支援学校流山高等学園 「未来を切り拓くために」

夢や希望に向かって

流山高等学園では、「挑戦と創造」を合言葉に、資格取得、国際交流、環境や地域を意識したものづくりに入っています。



一つ一つ丁寧に

これまで、製品を見た企業からの依頼で製作した卓球台脚部木製カバーが東京2020オリンピックで使われたり、2018（平成30）年の西日本豪雨で被災した愛媛県の小学校にデスクチェスト（袖机）を製作するなど、県内外で社会貢献につながる活動に取り組んできました。また、現在は流山市の特産品「みりん」を生かしたお菓子作りに挑戦。作った商品は、校内の喫茶店「Nカフェ」で生徒が販売します。地域の人と関わりながら学ぶことで、新しい可能性を引き出します。

～流山高等学園～

園芸技術科、工業技術科、生活技術科、福祉・流通サービス科の専門学科に合計8つのコースが設置されている県立の高等特別支援学校。流山市内に2つのキャンパスがあります。

社会に貢献できることを

生徒たちが作って販売する製品は、木工製品やガラス製品、園芸品や陶芸品、農産品など多岐にわたります。丁寧に作り上げられた製品は、学校近くの駅や地域で開催されるイベントなどで販売されます。その品質の高さから人気を博し、流山市のふるさと納税の返礼品として採用されたものもありました。

6月12日（日）に開催される県民の日記念行事「ちばワクワクフェスタ2022」では県立市川大野高等学園と合同で特設ブースを出店。自慢の製品を福祉・流通サービス科の生徒たちが心を込めて販売します。ぜひ実物をご覧ください！（「ちばワクワクフェスタ2022」については、4面をご覧ください）



Nカフェ厨房の様子

問い合わせ 県立特別支援学校流山高等学園 TEL04-7148-0200 流山高等学園 検索