

旬のレシピ ちばの味



心も体もあつたかホクホク
カブの肉詰め煮

〈材料〉2人分

- カブ……4個(1個70~80g) 塩・コショウ・小麦粉…各少々
- タマネギ……30g 溶き卵……10g
- バター……5g コンソメスープ……1.5カップ(300cc)
- 豚ひき肉……100g (固形コンソメ1個を湯に溶かし入れる)
- (1人分/約180kcal 脂質10.2g 食塩相当量0.9g)

【作り方】

- カブの葉は根元を1cmほど残して切り落とし、沸騰した湯に塩を少々加えてゆで、3cm幅に切る。
- カブを使ってふたと器を作るため、カブの葉の根元がついている部分を5cmほどの厚さに切る。(葉の根元がついている部分がふた、それ以外が器)
- カブの器の部分は、底を平らに切って皮をむき、7mm程度の厚さを残して中身をくりぬく。
- カブの器、ふた、くりぬいた中身の全てを水から3分ほどゆで、水気を切っておく。
- ④でゆでたカブの中身をみじん切りにする。タマネギはみじん切りにして、バターでしんなりするまで炒める。
- 豚ひき肉に、⑤、塩、コショウ、溶き卵を加えてよく混ぜる。
- カブの器の内側に小麦粉をまぶして、⑥を詰める。
- 小さめの鍋でコンソメスープを沸騰させ、⑦を並べて入れ、アルミホイルなどで落としふたをする。豚ひき肉に火が通るまで中火で10分ほど煮込んだら落としふたを取り、カブのふたを加えてさらに5分、①のカブの葉を加えてもう2分ほど煮る。

＜コツ＞

カブの中身をくりぬくときは、小さめのスプーンで深めにくりぬくと豚ひき肉がしっかり入ります。器の部分が煮崩れないように気を付けましょう。 [調理協力・千葉伝統郷土料理研究会]

カブの豆知識

県内の産出額は全国第1位。春の七草がゆに入れる「すすな」はカブのことです。保存するときは、葉に養分を取られないように葉を切り離して保存しましょう。

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、お出掛け気分を味わおう！
チーバくんの今日はどこ行く？

1 佐倉の七福神巡り(佐倉市)

実施期間 1月1日(金・祝)~10日(日)、2月~12月は毎月10日



上記の実施期間限定の御朱印



お参りすると、七つの災難が除かれ、七つの幸福を授かるといわれている七福神。佐倉の七福神巡りでは、この時期にしか拝観できない貴重な七福神像の公開や、普段とは異なる御朱印の授与もあります。また、かつて城下町として栄えた佐倉には、江戸時代に建てられた武家屋敷や佐倉順天堂記念館などもあり、歴史ロマンが溢れます。

場所 【毘沙門天】甚大寺・松林寺、【弁財天】嶺南寺、【寿老人】宗圓寺、【大黒天】妙隆寺・大聖院、【布袋尊】大聖院、【福祿寿・恵比寿】麻賀多神社
御朱印紙(400円)は、各寺社の他、佐倉市観光協会や観光情報センターなどで販売しています。また、御朱印紙は寺社によって異なります。

所要時間 京成本線京成佐倉駅またはJR総武本線・成田線佐倉駅から徒歩約1~2時間

※周辺に駐車場が少ないため、車でお越しの際はご注意ください。

問い合わせ 佐倉商工会議所 TEL043(486)2331

各寺社の概要など、詳しくはホームページをご覧ください。 [佐倉七福神巡り](#) 検索

2 房総フラワーライン(館山市~南房総市)

見頃 菜の花1月~2月下旬、マリーゴールド7月~8月

館山市から南房総市までつながる道路。特に館山市の伊戸から相浜までの約6kmは「日本の道100選」にも選ばれ、沿道では早春から夏にかけてさまざまな花が咲き乱れるほか、美しい砂浜と松原がある「白砂青松100選」にも選ばれた平砂浦海岸も見ることができます。

また、フラワーライン周辺には、国の登録有形文化財の洲崎灯台や道の駅などたくさんの観光スポットもあり、房総の魅力をつまみ味わえます。



春の息吹を感じてみませんか

周辺の観光スポットで一休み (写真は「道の駅南房パラダイス」)



場所 館山市下町交差点~南房総市和田町(総延長約46km)
交通 JR内房線館山駅から伊戸・平砂浦海岸などを経由するバスあり。
問い合わせ (一社)館山市観光協会 TEL0470(22)2000

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=ネズミの次にやってきます。



「タテのカギ」

1	2	3	4	5
6		7		
	8	9		
			11	
10		12	13	14
				15

⑩花を生ける作法や技法。さまざまな流派があります。

⑨年頭に願うことの定番。「まずはお正月」。

⑧黄色の染料やカラー粉の原料になります。

⑦別名「タメリック」。根元は紫色がかつた、深い青色。

⑥隠れていた事柄が外に現れること。

⑤紫がかつた、深い青色。

④別の名「タメリック」。根元は黄色の染料やカラー粉の原料になります。

③年頭に願うことの定番。「まずはお正月」。

②花を生ける作法や技法。さまざまな流派があります。

「ヨコのカギ」

⑪寒い日に、地面などに現れる氷の結晶。

⑩長い針が回ります。デジタル時計のものもあります。

⑨咳や喉の炎症に効果があるといわれている果実。のど飴によく入っています。

⑧翼を持つ哺乳類。足で天井にぶら下がりますが、暗い場所では休みます。

⑦他人から聞いた意見や知識を、自分のもののように話すこと。

⑥樹木が生い茂っている所。一人ずつ名前を呼んで、人員がそろっているかを調べる方法。

⑤公園で見ることが出来ます。

④樹木が生い茂っている所。

③一人ずつ名前を呼んで、人員がそろっているかを調べる方法。

②公園で見ることが出来ます。

①特徴的な大きなくちばしを持つ鳥。県内では千葉市動物公園で見ることが出来ます。

④樹木が生い茂っている所。

③一人ずつ名前を呼んで、人員がそろっているかを調べる方法。

②公園で見ることが出来ます。

①特徴的な大きなくちばしを持つ鳥。県内では千葉市動物公園で見ることが出来ます。

12月号の正解

1	2	3	4	5
テ	ニ	ス	サ	ソ
	6	セ	イ	ン
8	カ	イ	セ	キ
	9	ラ	ン	サ
10	フ	テ	ウ	イ
	11	ル	テ	ナ
	12		ソ	ト

デンワデサギ(電話de詐欺)

※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。

千葉県にオリンピックパラリンピックがやってくる!

メダルのデザインを知ろう!

オリンピックメダルのテーマは「光や輝き」
表面には、国際オリンピック委員会の規定で「ギリシャのパナシナイコスタジアムに立つ勝利の女神ニケ像」がデザインされています。
裏面は、「光や輝き」がテーマ。アスリートのエネルギーを光として表現し、その光の環の中心でエンブレムが輝きを放ちます。

東京2020オリンピック・パラリンピックの話題をお届けします。
今回は、激戦を勝ち抜いた選手だけが受け取れる「メダル」について紹介します。



2016年のリオデジャネイロオリンピック・パラリンピックでは、千葉県ゆかりの選手が金メダル3個を含む11個のメダルを獲得しました。東京2020大会での選手の活躍に期待しましょう!

今後、県内各地で県内開催競技やホストタウンに関する展示を行う予定です。詳しくはホームページをご覧ください。

パラリンピックメダルは浦安市出身の松本早紀子さんがデザイン

人々の心を一つに束ね、世界に新たな風を吹き込む「扇」がモチーフ。
表面には「TOKYO 2020」の文字を点字で表記し、裏面の扇部分には、岩・花・木・葉・水の模様をあしらい、生命力を日本の自然で表現しています。

