

おうち時間を 楽しもう

旬のレシピ ちばの味



※緊急事態宣言の発令をうけ「チーパークの今日はどこ行く?」をお休みし、レシピの拡大版をお届けします。



ふわふわ白身魚をアツアツで 黒鯛のみぞれ煮

〈材料〉2人分

- | | | |
|---------------------------------|-----|-----------------|
| 黒鯛……………半身150~180g | A { | みりん……………大さじ1 |
| 塩……………少々 | | 薄口しょうゆ……………小さじ2 |
| ニンジン……………30g | | 塩……………小さじ1/3 |
| 三つ葉……………5~6本 | | ゆでギンナン……………5~6個 |
| 片栗粉……………大さじ1と1/2 | | おろし大根……………200g |
| だし汁……………200cc | | ショウガの搾り汁……………少々 |
| (1人分/約310kcal 脂質6.2g 食塩相当量0.9g) | | |

【作り方】

- ① 黒鯛は、小骨を取り除いて半分に切り、塩を振って5分ほど置く。
- ② ニンジン、三つ葉は千切りにしてゆでる。三つ葉は洗って3cmほどの長さに切る。
- ③ ①の黒鯛の水気を軽く取り、片栗粉をまぶす。フライパンに多めの油(分量外)を入れて熱し、皮目を下にして入れて揚げ焼きにする。焼き色が付いたら裏返し、火が通るまで焼く。
- ④ 黒鯛を焼いている間、別の鍋にだし汁とAを入れて温める。
- ⑤ ④に焼きたての黒鯛を入れ、ニンジン、ゆでギンナン、おろし大根、ショウガの搾り汁を加えて、一煮立ちさせたら火を止める。仕上げに三つ葉を散らす。

<コツ>

ポリ袋に黒鯛と片栗粉を入れ、空気を含ませて振ると、片栗粉を均一にまぶすことができます。ニンジンは型抜きをすると盛り付けが華やかです。黒鯛はサバやサケでも代用できます。

黒鯛の豆知識

黒鯛は「チヌ」とも呼ばれており、西日本地域ではなじみのある白身魚です。県特産品の養殖ノリを食べてしまうため、ノリ生産者を困らせていますが、食べるとおいしい魚です。旬は秋から春で、冬場は特に脂がのります。県内での流通量はまだまだ少ないですが、スーパーなどで見かけたら、ぜひ食べてみてください。

サラダを添えたら食事にも! コーン入りパンケーキ



〈材料〉2人分(4枚)

- | | |
|---------------------------------|---------------------|
| 卵(Mサイズ)……………1/2個(25g) | ホットケーキミックス……………100g |
| ヨーグルト(無糖)…20g | サラダ油……………少々 |
| 牛乳……………80cc | バター……………5g |
| コーン(缶詰・粒)…80g | |
| (1人分/約280kcal 脂質8.2g 食塩相当量0.6g) | |

【作り方】

- ① ボウルに、卵、ヨーグルト、牛乳、缶詰を切ったコーンを入れて混ぜる。さらに、ホットケーキミックスを加えてよく混ぜ合わせる。
- ② フライパンを温め、サラダ油を薄く引く。①の1/4を流し込み、弱火で焼く。生地が表面にぷつぷつと小さい穴が出てきたら裏返し、さらに1~2分焼く。
- ③ ①の残りの生地も同様に3枚焼き、皿に盛り付けてバターをのせる。

<コツ>

ヨーグルトを加えることで、生地がふっくら仕上がります。生のトウモロコシを使用する場合は、ゆでてから調理しましょう。

冷たくても体ポカポカ ジンジャーミルクプリン



〈材料〉2人分

- | | |
|---------------------------------|---------------|
| ショウガの搾り汁……………小さじ2 | 牛乳……………200cc |
| 粉ゼラチン……………5g | 蜂蜜……………大さじ1 |
| | 加糖練乳……………大さじ1 |
| (1人分/約130kcal 脂質4.2g 食塩相当量0.2g) | |
- ※蜂蜜は1歳未満の乳児に与えないこと。

【作り方】

- ① ショウガの搾り汁をカップ2個に小さじ1ずつ入れる。
- ② 粉ゼラチンは、製品表示の通りに水(分量外)でふやかす。
- ③ 鍋に牛乳、蜂蜜、加糖練乳を入れ、弱火で混ぜながら温める。鍋の縁の部分が泡立ち始めたら(約70度)火を止め、②を加えてよく混ぜる。
- ④ ③を①のカップに注ぎ入れて軽く混ぜ、粗熱が取れたら冷蔵庫に入れて冷やし固める。

<コツ>

体を温める作用があるショウガの成分は、皮の近くに多く含まれているので、よく洗って皮ごとすりおろしましょう。お好みでクコの実や、ゆずジャムを添えるのもお勧めです。

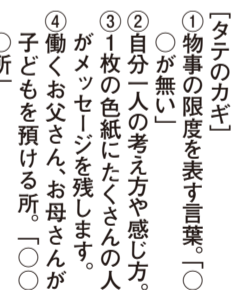
問い合わせ 県報道広報課 TEL043(223)2241 調理協力・千葉伝統郷土料理研究会

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=4面をご覧ください。



- ① 「タテのカギ」
- ② 物事の限度を表す言葉。「〇〇が無い」
- ③ 自分が一人の考え方や感じ方、一枚の色紙にたくさんの人がメッセージを残します。
- ④ 働くお父さん、お母さんが子どもを預ける所。「〇〇所」
- ⑤ フーッと息を吹き込んで膨らませます。
- ⑥ ペットとしてよく飼育されている鳥。オカメ、セキセイなどの種類があります。



- ⑦ 春の七草のひとつ。別名シロネグサといわれます。
- ⑧ 髪をとく時に使います。
- ⑨ 馬に乗って戦う人。
- ⑩ 事前に推測して知らせること。
- ⑪ 双子座。
- ⑫ 曲を演奏する人のために、記号を用いて書き表したものを、宇宙から地球上に落ちてきた橋市でも発見されました。
- ⑬ 人それぞれが持つ習慣。
- ⑭ 軸を中心に回転させて遊ぶおもちゃ。
- ⑮ 〇〇〇〇・かみなり・かじ・おやし。

県ホームページ「ちば県民だよりクイズ応募ページ」から応募いただくか、はがき(63円)に、答え、郵便番号、住所、氏名、年齢と「ちば県民だより」を添付して郵送してください。

1月号の正解
ハニピロコウ
モリテンコン
トケイオン
カリニン
ドクモリ
ウケウリツ

だよりへの意見・感想を必ず書いて、〒260-0866 住居表示不要、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2月15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、いただいたご意見などは今後の編集の参考にさせていただきます。1月号の正解者数は5053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。

千葉県に オリンピック パラリンピックが やってくる!

トーチを知ろう!

「桜」がモチーフ

聖火リレーで次のランナーへ炎を渡すために使われる「トーチ」。

東京2020大会のトーチは、日本を象徴する「桜」をモチーフにデザインされています。色はオリンピックが「桜ゴールド」、パラリンピックが「桜ピンク」で、上から見ると5枚の花びらを持つ、桜の花の形になっています。

この花びらから生み出された炎がトーチの中央で1つになり、より大きな炎となって、さらに輝きを生み出す設計です。

復興への思い

トーチに使用されている素材の一部には、東日本大震災の復興仮設住宅で使用されたアルミニウムが再利用されており、被災地復興への思いが込められています。

千葉県でも、「震災からの復興」をテーマに、大きな津波被害のあった旭市飯岡地区などを

オリンピック発祥の地、ギリシャ・オリンピアの太陽光で採火された炎を、開会式までつなげるオリンピック聖火リレー。今回は、聖火リレーで使われる「トーチ」について紹介します。

聖火が駆け抜けます。

オリンピック聖火リレーは、3月25日(木)に福島県からスタートし、121日間をかけて全国を巡り、パラリンピック聖火リレーは、オリンピック終了後、8月12日(木)から24日(火)まで実施されます。

東京2020オリンピック聖火リレートーチ



上から見たトーチ



画像提供: Tokyo 2020

問い合わせ 県開催準備課 TEL043(223)3483