

旬のレシピ ちばの味



海外グルメシリーズ ⑧
アヒージョ

- 〈材料〉2人分
ゆでだこ……足1本(150g)
マッシュルーム……8~10個(1パック)
ニンニク……1片
鷹の爪(赤唐辛子)……1/2本
オリーブ油……100~130cc
(1人分/約480kcal 脂質19.1g 食塩相当量1.2g)
- アンチョビー……4枚
ミニトマト……6個
塩・コショウ……各少々
ローズマリー……1枝
●付け合わせ
ブロッコリー……1/2株(80g)
パン……適量

【作り方】

- ゆでだことマッシュルームは水気を拭き取り、食べやすい大きさに切る。ニンニクはスライスし、鷹の爪は種を取る。ブロッコリーは小房に分け、ゆでておく。
- 鍋にオリーブ油とニンニク、アンチョビー、鷹の爪を入れ、弱火で煮る。油がグツグツと煮立ち、ニンニクの香りがしてきたら、ゆでだことマッシュルーム、ミニトマトを加えてさらに弱火で加熱する。塩・コショウを振り、ローズマリーを散らす。

＜コツ＞

必ず、オリーブ油にニンニク、アンチョビー、鷹の爪を入れてから加熱し始めて下さい。油が跳ねやすいので、材料の水気はしっかり取りましょう。ブロッコリーやパンは、オリーブ油につけながら食べます。熱いので注意しましょう。【調理協力・千葉伝統郷土料理研究会】

＜海外グルメシリーズ：スペイン＞

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。アヒージョは、オリーブ油とニンニクでお好みの具材を煮込む、スペインの伝統的な料理です。スペインはサッカーで有名ですが、バスケットボールの強豪国でもあります。

マッシュルームの豆知識

県産の産出額は全国第1位。あまり日持ちがしないので、すぐに調理しないときは石づきを取り、スライスしてから冷凍保存しましょう。保存する時にレモン汁をかけると変色を防げます。

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 成東・東金食虫植物群落 (山武市・東金市)

見頃 4月~8月



絶滅が危惧されているイシモチソウ(左)とモウセンゴケ(右)

九十九里平野のほぼ中央に位置する、面積が約3.2%の湿地帯。1920(大正9)年に、「成東食肉植物産地」という名で、日本で初めて天然記念物に指定されました。(昭和53年に現在の名称に改称)

8種類の食虫植物を含む約350種類以上の植物が群生しています。群落内には観察路もあり、間近で観察することができます。 ※許可なく天然記念物を採取することは法律で禁止されています。また、群落以外の場所から植物を持ち込まないでください。



数々の希少な野生植物が見られます



場所 山武市島・東金市上武射田(管理棟 山武市島464-8)

開放時間 4月~8月 毎日9時~16時
9月~10月 土・日曜日、祝日のみ9時~15時

交通 JR総武本線成東駅からバス「殿台」下車徒歩20分、千葉東金有料道路山武成東ICから約15分

問い合わせ 食虫植物群落管理棟 TEL0475(82)4871

2 県立柏の葉公園 (柏市)

営業時間 公園センター9時~17時、バラ園9時~17時(5月~6月)・9時~16時(10月~11月)、日本庭園9時~17時

「健康・文化・みどり」をテーマに、約45%の広大な敷地を持つ公園。春と秋に約1,600株83種類のバラが見頃を迎えるバラ園や広大な芝生広場、池のある日本庭園などがあり、四季折々の植物や野鳥など豊かな自然と触れ合えます。

この他にも、野球場や庭球(テニス)場(要事前申込)、ボートハウスや大小のアスレチックもあり、幅広い年齢の方の憩いの場になっています。

5月~6月と10月~11月に見頃を迎えるバラ園



自然の中で思い思いに過ごしてみませんか



場所 柏市柏の葉4-1

交通 JR常磐線・東武アーバンパークライン柏駅からバス「柏の葉公園中央」下車。つくばエクスプレス柏の葉キャンパス駅から徒歩20分。有料駐車場あり(第1駐車場・第2駐車場合わせて約840台。利用時間 7時~21時15分)

問い合わせ 柏の葉公園管理事務所 TEL04(7134)2015

県立柏の葉公園 検索



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=5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	
		13			
				14	
					15

① レストランなどで、お客さんの好みにあったワインを提案する人のこと。
② ガラスやプラスチックなどの表面を、薄くのばした金属で覆う技術。
③ 呼吸や姿勢、瞑想を組み合わせて、さまざまなポーズをとります。
④ 青になったら進むことができます。
⑤ 生まれつきの才能。

「ヨコのカギ」

⑥ 真作の反対語は〇〇作です。
⑦ 相撲をとる人のこと。
⑧ 香りが広がります。
⑨ 黒と白の模様が特徴的な、4本脚で走る草食動物。
⑩ 鮮やかなピンクが印象的。東庄町には、この花の名前がついた公園があります。
⑪ 似ている物事に例えること。
⑫ 結婚のお祝いに〇〇茶碗を贈る。

3月号の正解

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
タ	ク	キ	シ	ン					
コ	ウ	キ	シ	ン					
ヤ	ジ		ヨ	ネ					
キ		ト	ウル	イ					
		ア	シ	カ	タ				
		キ	ク		ツ	テ			

ストック

※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!

東京2020オリンピック聖火ランナー

●千葉が誇るマラソン界のレジェンド
増田明美さん
走行区間：いすみ市・一宮町
故郷のいすみ市と、オリンピック会場(サーフィン)になる一宮町を走りながら、出場選手の成功を願っています。そして、オリ・パラを通して多様性が認められる優しい社会になりますように!

●世界へ羽ばたく少年フェンサー*
田中拓進さん
走行区間：松戸市
オリンピックには感動のシーンがあり、みんなその感動を与える選手になりたいと夢見ています。僕もその一人として聖火をつないで、フェンシングを広めたいです。
*フェンシング選手のこと

千葉県では7月1日(木)から3日(土)までの3日間行われる、オリンピック聖火リレー。県内を走る聖火ランナーの方々に、リレーにかける思いをお聞きしましたので紹介します!

●地域に障害者スポーツを広める『オリ・パラ』推進隊
木川武蔵さん
走行区間：芝山町・成田市
県立東金特別支援学校の『オリ・パラ』推進隊で障害者スポーツの普及活動を行っています。私が走ることで、障害のある人も輝ける社会につながることを願い、頑張っ希望の火をつなげたいと思います!

ホームページでは、県で推薦した聖火ランナーの方々を紹介しています!
ランナーの方々の、聖火リレーやオリンピック・パラリンピックに対する思いを、ぜひご覧ください。
千葉県 聖火ランナー 検索

問い合わせ 県開催準備課 TEL043(223)3483