

旬のレシピ ちばの味



海外グルメシリーズ ⑨
ガパオライス(バジル炒めご飯)

〈材料〉2人分

- | | | |
|---------------------|-------------|-----------------|
| ニンニク……………1片 | A | しょう油……………小さじ1 |
| 赤唐辛子……………1〜2本 | | オイスターソース…小さじ1.5 |
| タマネギ……………1/2個(100g) | | 酒……………大さじ1 |
| パプリカ……………1/2個(40g) | | ナンプラー……………大さじ1 |
| ピーマン……………1個(40g) | | バジルの葉……………5〜6枚 |
| サラダ油……………大さじ1 | 卵……………2個 | |
| 豚ひき肉……………200g | ご飯……………300g | |
- (1人分/約550kcal 脂質21.5g 食塩相当量1.8g)

【作り方】

- ① ニンニクはみじん切り、赤唐辛子は種を取って小口切りにする。タマネギ、パプリカ、ピーマンは5mm幅に切っておく。
- ② フライパンにサラダ油を入れ、ニンニク、赤唐辛子を香りが出るまで炒める。豚ひき肉を加え、ひき肉の色が変わってきたら①の野菜を入れて、野菜がしんなりするまで炒める。Aを加え炒め、味がなじんだらバジルを手でちぎりながら入れ、軽く炒める。
- ③ 卵は目玉焼きにして、②と一緒にご飯に盛り付ける。

＜コツ＞

ナンプラーは白だし(大さじ1/2)、しょう油(大さじ1/2)、レモン汁(お好みで)を合わせたもので代用できます。ご飯は硬めに炊き上げるのがおすすめです。豚ひき肉を、鶏肉やイカなどの魚介類にしてもおいしくいただけます。〔調理協力・千葉伝統郷土料理研究会〕

＜海外グルメシリーズ：タイ＞

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。「ガパオ」とはバジルの一種で、ガパオライスはタイの定番料理です。タイは、パラリンピック競技種目「ボッチャ」の強豪国です。

豚肉の豆知識

県産の産出額は全国4位。疲労回復に効果のあるビタミンB1を牛肉の約10倍含み、豚肉100gで一日の必要量が摂取できます。また、脂身には悪玉コレステロールを減らす成分が含まれています。

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 金谷郷のひまわり畑 (大網白里市)

見頃 7月下旬〜8月上旬

地元のボランティアが種をまき、大切にしてきた金谷郷にある2カ所のひまわり畑。農村ふれあいセンター前のひまわり畑は、のどかな里山風景の中、1.2haに約5万本ものひまわりが一斉に花開き、その鮮やかさに目を奪われます。

JR外房線の陸橋下にあるひまわり畑は、見上げた先に広がる青空と、陸橋を走る電車とのコントラストが印象的。写真愛好家にも人気のスポットです。



電車の時間を調べて撮影してみよう(JR陸橋下)



高台もあり一面に咲くひまわりを見渡せる(農村ふれあいセンター前)

農村ふれあいセンター前ひまわり畑

場所 大網白里市金谷郷1356番地2

交通 JR外房線大網駅からバス「山辺」下車、徒歩約10分。農村ふれあいセンターの無料駐車場(20台)を利用可。

※JR外房線陸橋下ひまわり畑は、農村ふれあいセンターから徒歩約10分

問い合わせ 大網白里市農業振興課 TEL0475(70)0345

2 かつら海中公園 海中展望塔 (勝浦市)

営業時間 9時〜17時(受け付けは16時30分まで)・無休(荒天時閉館)



カラフルな魚が横切ること

沖合60mにある海中展望塔。階段を下りると、水深約8mの海底をのぞき見ることができます。寒流と暖流が交わる勝浦の海では、季節ごとにさまざまな魚と出会う、時には魚の大群や大きなサメが見られることも。展望塔の近くには、房総の海の自然について学べる「海の博物館」があり、海岸沿いでは磯遊びも楽しめます。小さなカニやハゼなどの生き物が観察でき、子どもも大興奮です。



海上展望スペースからの眺めも素晴らしい



場所 勝浦市吉尾174

交通 JR外房線鵜原駅から徒歩約15分。県立中央博物館分館海の博物館と共用の有料駐車場あり(170台)。

料金 大人980円、小・中学生480円、4歳以上の幼児220円、65歳以上850円(海の透明度によって割引あり)

問い合わせ かつら海中公園海中展望塔 TEL0470(76)2955

※展望塔にエレベーターはありませんのでご注意ください。

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=優勝者に贈られます。



「タテのカギ」

1	2	3	4	5
6		7	8	
	9		10	
11		12		15
13		14		16

①農耕具などをしまっておく別棟の建物。
②履歴書などに貼るもの。「○○○○○写真」。
③度胸があり、気後れしない様子。「○○○○○不敵」。
④スポーツなどをするために作られた決まり事。
⑤分からない言葉の○○○は辞書を引いて調べましょう。
⑥国家資格の一つで、子どもを預かり世話をする職業は？

「ヨコのカギ」

1	2	3	4	5
6		7	8	
	9		10	
11		12		15
13		14		16

⑦千葉県観光物産サイトは「まるごと○○○ちば」。
⑧東京湾アクアラインにあるパーキングエリアの名称。
⑨浦島太郎が助けた動物は？
⑩同じ音を繰り返す用いること。○○○を踏む。
⑪あんを餅で包んだ菓子は？
⑫誰かがうわさをしている、出るといわれています。

6月号の正解

1	ヒ	2	3	4	ケ
5	ヨ	6	7	タ	イ
8	ケ	9	バ	ン	ヒ
10	チ	ー	バ	ク	ン
11	ガ	ナ	カ		
12	ク	リ	ー	ニ	シ
13					グ

ケンミンヒ(県民の日)

便番号、住所、氏名、年齢と「ちば県民だより」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7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。6月号の正解者数は4440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!

東京2020マスコットは、一般公募で2千を超える応募作品があり、3案が最終候補に残りました。その中から、日本全国の小学生や海外の日本人学校に通う小学生による投票で、オリンピックマスコットが「ミライトワ」、パラリンピックマスコットが「ソメイティ」に選ばれました。

東京2020オリンピックマスコット「ミライトワ」

ミライトワは、大会エンブレムと同じ藍色の市松模様を頭部とボディにあしらっています。コンセプトは「温故知新」。昔のことをよく学び、そこから新しい知識や道理を得るという意味です。



今月23日(金・祝)から、東京2020オリンピック競技大会が開催されます。今回は、東京2020オリンピックマスコットの「ミライトワ」について紹介します。

そのコンセプトのとおり、ミライトワは、伝統を重んじる古風な面と、最先端の情報に精通する鋭い面を併せ持っています。正義感が強く、運動神経もバツグン。特技は、どんな場所にも瞬間移動できることです。

名前の由来

ミライトワという名前は、「未来」と「永遠(とわ)」という二つの言葉を結び付けて生まれました。「素晴らしい未来を永遠に」という願いが込められています。東京2020大会を通じて、世界の人々の心に、希望に満ちた未来をいつまでも輝かせます。

※次回は「ソメイティ」を紹介します。

7月20日(火)にちば県民だより東京2020オリンピック増刊号を発行する予定です。

問い合わせ 県開催準備課 TEL043(223)3483