

ちばうじ きず “千葉氏が築いたまち・千葉の親子三代”

12月「千葉氏」ゆかりの地 特別メニューレシピ

加齢・利用度・PR・大らかさ・そりーぬ



しょうかい
レシピの紹介
かてい
ご家庭でも、ぜひ
つく
作ってみてください！



とりこ丼の具

とろこ丼の具			
材 料 名	分量 (4人分)	切り方	作 り 方
鶏 も も 肉	200 g	1.5cm 角切り	①フライパンに油を熱し、鶏肉をいためて酒をふる。 ②たまねぎ、じゃがいもを加えていためる。 ③じゃがいもに火が通ったら、Aの調味料を加える。 ④ホールコーン、むき枝豆、うずら卵を加えてよくまぜる。 ⑤水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。 ※じゃがいもの火が通りにくいときは、水を少量加えていためてください。
サラダ油	小さじ 1		
酒	小さじ 1		
たまねぎ	1 / 2 個	1.5cm 角切り	
じゃがいも	小 1 個	1.5cm 角切り	
ホールコーン缶	30 g		
むき枝豆	30 g		
うずら卵水煮	12 個		
みそ	大さじ 1 強	} A	
しょうゆ	小さじ 1		
みりん	小さじ 1		
砂糖	小さじ 1		
こしょう	少々		
片栗粉	小さじ 1 と 1 / 2		

のっぺ汁

のっぺ汁			
材 料 名	分量 (4人分)	切り方	作り方
にんじん	中 1／3 本	いちょう切り	①鍋に油を熱し、にんじん、ごぼうをよくいためる。 ②だいこん、干ししいたけ、こんにゃくを加えていためる。 ③だし汁を加えて沸騰したら、あくを取る。 ④生揚げ、さといも、ちくわを加えて煮る。 ⑤さといもが煮えたらBの調味料を加え、味を調える。 ⑥ねぎ、こまつなを加える。 ⑦水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
ごぼう	1／10 本	ささがき	
だいこん	輪切り 3cm 幅	いちょう切り	
干ししいたけ	1～2 枚	戻す・薄切り	
こんにゃく	1／6 枚	色紙切り	
生揚げ	2／3 枚	色紙切り	
さといも	3 個	いちょう切り	
ちくわ	1 本	薄切り	
長ねぎ	1／2 本	小口切り	
こまつな	1／6 束	2cm ざく切り	
サラダ油	小さじ 1		
だし汁	2 と 1／2 カップ		
しょうゆ	小さじ 2	} B	
みりん	小さじ 2		
塩	小さじ 1／2		
片栗粉	大さじ 1		

のりあえ

のりあえ			
材料名	分量(4人分)	切り方	作り方
キャベツ	4 枚	2cm ざく切り	①野菜をゆでて冷ます。 ②Cの調味料を合わせる。 ③①と②、きざみのりをあえる。
こまつな	1／6 束	2cm ざく切り	
にんじん	中 1／3 本	千切り	
しょうゆ	小さじ 2	} C	
みりん	小さじ 2		
和風だし	小さじ 1／2		
きざみのり	4 g		

千葉常重が1126年(大治元年)に現在の
大椎町から亥鼻付近に本拠地を移し、千葉城
ができました。

当時は、天守閣などではなく、櫓や簡素な小屋の
ような建物を持つ城だったと考えられています。
現在の建物は、1967年(昭和42年)に建てら
れました。



千葉城