

千葉市の🍅🥕をつくたべ！

市内ではさまざまな農産物がつくられています。産地ならではの、新鮮で旬の農産物をおいしくたべませんか？

秋冬ニンジン旬…12～3月



千葉県はニンジンの栽培が盛んで、初夏に収穫する春夏ニンジンのほか、冬場に収穫する秋冬ニンジンもたくさん作られています。寒さが厳しい時期に収穫するニンジンは、より甘く身がひきしまっているため、シチューやハンバーグなどの加熱する料理がおすすめです！

旬の野菜でおいしく減塩！

採れたてで旬の野菜を使うことでしっかりとした素材の味が楽しめるため、少しの塩分でもおいしく食べられます。さまざまな農産物をついている千葉県では、季節ごとのさまざまな旬の農産物が楽しめます！今回は、千葉県産のニンジンを使っておいしく減塩してみたいはいかがでしょうか。

ちばしお、減らしお、ヘルシーライフ♪

市では、民間企業と協定を締結し、減塩の普及啓発に取り組んでいます。活動内容や共同開発レシピなど詳しくは、[ちばしお](#)🔍

おいしく賢く減塩するポイントやコツをつかんで、ヘルシーライフを送りましょう！

問農政課 ☎245-5758 FAX245-5884（農産物に関すること） 健康推進課 ☎245-5794 FAX245-5659（減塩に関すること）

千葉開府 900年への道

八、鍛錬と「イチゴ」にかける思い

2月15日(出)に千葉開府900年を記念した「第1回千葉市いちごマラソン」が、イチゴの生産地である若葉区で開催されます。マラソンは長距離を走るため大変なイメージがありますが、いちごマラソンは、2.7キロメートルの短いコースを家族やグループで走り、イチゴを楽しむことができる大会です。

大会に向けてトレーニングとしてマラソンをする方もいますが、千葉常胤が活躍した鎌倉時代の武士たちも、日々鍛錬（トレーニング）を怠りませんでした。武士はさまざまな武芸の習得が求められましたが、最も重視されたのは、馬に乗って矢を射る「騎射」でした。高速で移動しながら揺れる馬上からの的確に射貫く騎射は、高い身体能力や集中力が求められる高度な技術でした。その習得は容易ではなく、武士は流鏑馬、犬追物、笠懸の「騎射三物」と呼ばれる鍛錬に日々励み、その技術を磨いていったのでした。武士はなぜ、これほどまでに騎射の鍛錬に努めたのでしょうか。

それは、当時の戦法が騎射中心で行われていたためでした。武士を指して「弓馬の家」というように、この時代、世間から武士と認められるためには、騎射の技をマスターしていることが必須条件だったからです。また、鎌倉時代には座禅を組むことが武士の間で流行し、座禅を通して、どんな状況でも冷静さを保ち困難を乗り越える精神力を養おうとしました。

このように、鎌倉武士は心身の鍛錬を怠りませんでした。千葉常胤は房総に逃れた源頼朝を助け、未来を切り開きましたが、その活躍は鍛錬あつてのものだったことでしょう。「一期一会」ということわざがありますが、鎌倉武士の「一期」にかける生き方には、目標に向かって努力を続けること、困難に立ち向かう勇気を持つことなど、己を育む鍛錬へのヒントがあるかもしれません。

ちばしおレシピ

ニンジンハンバーグ! トマト煮込み!



【材 料】2人前
合いびき肉…200g
ニンジン…100g（中1/2本）
タマネギ…50g（中1/2個）
卵…1/2個 片栗粉…大さじ4と1/2弱
油…小さじ2 塩…小さじ1/6
コショウ…少々

① トマト水煮…200g
② コンソメ顆粒…小さじ1
③ すりおろしニンニク…小さじ1/2弱

【栄養価（1人分）】食塩相当量1.5g
エネルギー429kcal、たんぱく質21.0g、脂質25.0g、炭水化物28.7g（糖質25.5g/食物繊維3.2g）

レシピ監修＝味の素(株)、キッコーマン(株)、国分グループ本社(株)、エスビー食品(株)

＜作り方＞
①ニンジンをよく洗い皮ごとすりおろす。タマネギはみじん切りにする。
②フライパンに油（小さじ1）をひき、①を炒める。
③ボウルに合いびき肉を入れ、塩・コショウを混ぜて練り、②と片栗粉、卵を入れてよく混ぜハンバーグに成形する。
④フライパンに油（小さじ1）をひいて③を焼き、両面に焼き目を付ける。④を加えたらふたをして、途中で裏返ししながら弱火で10分程度煮込む。

つくたべ減塩ポイント！
トマトにコンソメやニンニクを加えた、うま味の詰まったソースで煮込むことで、ハンバーグの味付けは控えめでもおいしく食べられます。ニンジンが苦手なお子さんにもおすすめです。

甘～いイチゴを召し上がれ♪

イチゴ農園直売所



千葉県には、採れたての完熟イチゴを直売している農園があります。新鮮なイチゴを手軽に食べられるのは、産地ならではの特権です！甘いイチゴを食べて、“BERRY HAPPY”な気分になりましょう！

農園名	期間	所在地・問い合わせ
さわの森農園	5月上旬まで	若葉区加曽利町1195 ☎070-2811-6092
花澤苺園	5月末まで	若葉区中野町1123 ☎228-1264
はるなつファーム（若松直売所）	5月末まで	若葉区若松町2170-4 ☎235-7337
山崎いちご農園	5月末まで	緑区板倉町62 ☎294-5105
小川いちご園（要予約）	5月末まで	緑区平山町1042-21 ☎090-2327-3607

* 天候不順などにより、臨時休業や収穫量が少ない場合がありますので、事前に各農園へお問い合わせください。

問市園芸協会 ☎228-7111 月曜日（祝・休日の場合は翌日）休業
農政課 ☎245-5758 FAX245-5884