

千葉市の🍅をつくらべ!



ちばしおレシピ

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？

旬の野菜でおいしく減塩!



旬で採れたて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。

今回は、千葉市産のトマトを使っておいしく減塩しましょう!

🍅 トマト 旬…2~6月まで

千葉市では、2~6月にハウス栽培のトマトが旬を迎えます。スーパーマーケットなどに並ぶトマトは、まだ青さが残るうちに収穫され流過程で赤く色付いていくこともありますが、直売所では、真っ赤に完熟してから収穫されたトマトをすぐに購入できます。そんな直売所が身近にあるのは、千葉市ならではのうれしいポイントですね。



トマトの赤色のもとであるリコピンには抗酸化作用があり、免疫力アップが期待できます。リコピンは熱に強いので、生食だけでなく加熱調理でもたくさん食べたいですね!

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](#)

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

トマトと焼きナスのみそ汁



〈材 料〉2人前

- トマト …………… 1/2個
- ナス …………… 100g (1本)
- みそ …………… 小さじ2
- ごま油 …………… 大さじ1/2
- 青ネギ (小口切り) …… 適量
- ① 和風顆粒だし … 小さじ2/3
- ② 水 …………… 250ml

【栄養価 (1人分)】 食塩相当量1.2g
エネルギー59kcal、たんぱく質1.9g、脂質3.5g、
炭水化物6.5g (糖質4.6g/食物繊維1.9g)

レシピ監修=味の素(株)、国分グループ本社(株)、エスビー食品(株)

<作り方>

- ①ナスは乱切りにして水にさらす。トマトは一口大に切る。
- ②鍋にごま油を熱し、ナスを入れて全体にごま油を絡めた後、皮側からじっくり焼く。
- ③ナスに焼き色が付いて、箸で触り柔らかくなっていれば、トマトと①を加え蓋をする。
- ④沸騰してから2分ほど煮たら、火を止め、みそを溶き入れる。器に盛り、青ネギを散らす。

つくたべ減塩ポイント!

トマトのうま味や、ナスの焼き目の香ばしさ、ごま油のコクと香りにより、みそを減らしてもおいしく食べられます。



学芸員が選ぶ 今月のイッピン

堀川理万子『海のアトリエ』

原画 2020年 作家蔵
©堀川理万子

食事のあとの読書の時間。室内はランプの灯りによって照らされ、じんわりと広がる黄色の光が、本棚の色とりどりの背表紙と読書にふける二人の肩先をやわらかく撫でていきます。そとページをめくる音だけが聞こえるような、心地よい静けさを感じる一場面です。



堀川理万子さんの絵本『海のアトリエ』は、海の近くのアトリエに暮らす“絵描きさん”のもとでひと夏を過ごした女の子の思い出を、鮮やかに描き出した作品です。絵描きさんのモデルとなったのは堀川さんが子どもの頃に絵を教わった先生。「子どもを子どもあつかいしない、カッコいい大人だった」というその先生の姿は、物語の中の絵描きさんに重ねられています。互いに本の世界に没頭する自由を尊重しつつ、さりげなく見守る絵描きさんのあたたかさが、やわらかな水彩の筆づかいに宿っているようです。

本作はスロバキア首都ブラチスラバで2年に一度開催される世界最大規模の絵本原画コンクール「第29回ブラチスラバ世界絵本原画展」に日本代表作品の一つとして出品されました。展覧会では、こちらを含む日本代表作家10組の出品作品と、世界中から集めたコンクール受賞作品を一堂にご紹介します。

問市美術館 ☎221-2311 FAX221-2316

「ブラチスラバからやってきた!世界の絵本パレード」(~5/18日)にて展示中です。



山下学芸員

千葉開府

900年への道



九、千葉の未来へ「ちから、ひらく。」

千葉開府900年記念事業の先行期間が4月から始まります。同じく4月から本会期を迎える千葉国際芸術祭2025のコンセプト「ちから、ひらく。」には、「多様な“ち”（千葉、地、力…など）から創造活動をはじめると」という意味が込められています。

千葉常胤の息子たちは、父の所領を受け継いで全国各地へ勢力を広げました。六男の胤頼は現在の千葉県香取郡東庄町付近に所領を与えられ、東氏を名乗りました。東氏の一族には、勅撰歌人がたくさんいたことが知られています。天皇の命で作られた勅撰和歌集に歌が載る勅撰歌人になることは、大変名誉なこととされていました。このことから、東氏には和歌に表される豊かな文化や高い教養が代々継承されたことがうかがえます。胤頼の子孫の東常縁は、関東における戦国時代の幕開けとなった享徳の乱で活躍した優れた武将であっただけではなく、歌人としても有名でした。平安時代にできた「古今和歌集」は、昔の人にとっての和歌の教科書のようなものでしたが、常縁は古今和歌集の解釈を中心とした歌学の説をまとめ、秘伝として弟子に授けたので「古今伝授」の祖としても名を残しています。東氏が本拠を移した現在の岐阜県郡上市には、庭園や記念館などが一体となった「古今伝授の里フィールドミュージアム」が整備され、東氏がもたらした文化を今に伝えています。

各地に勢力を拡大した常胤の息子たちは、その土地の状況に応じた地域の発展に努め人材や文化を育みました。豊かな未来に向けて「ちから、ひらく。」契機となるよう、千葉開府900年記念事業を展開していきます。

千葉国際芸術祭 2025
Chiba City Arts Triennale 2025
ちから、ひらく。