



鮮度低下が最も激しい野菜の一つなの。食べきれないときは、ゆでたものを冷凍しておくとう重宝するよ。

皮がみずみずしく、緑色が濃いものを選んでね!



とうもろこしごはん

とうもろこしは鮮度が命! 千葉県産のとうもろこしで「旬を味わう幸せごはん」をぜひごこころ

材料(3人分)

- とうもろこし..... 1本
 - 米..... 2合
 - 塩..... 小さじ1/4
- *水は、2合分のいつも通りの水加減になります。



とうもろこしの主な産地
山武市・銚子市
旭市・横芝光町

つくり方

- とうもろこしは皮をむき、包丁を使って実をそぎ落とす。
- 炊飯器に米と普通の水加減の水と塩を入れ、とうもろこしの実と芯をのせて炊き込む。
- 炊き上がったら、芯を取り除き、とうもろこしを混ぜ込んで器に盛ってできあがり。

レシピのポイント

とうもろこしには、芯の部分にもうまみ成分が入っています。一緒に炊き込むことで、芯の中のうまみがしっかり味わえます。

ウェブサイト「教えてちばの恵み」では「ちばの食材」を使ったレシピを多数掲載しています。
<http://www.pref.chiba.lg.jp/ryuhan/pbmgm/index.html>

教えてちばの恵み

ドク太&ナーピーのまちがい探し

オリジナルグッズはメモ帳&クリアファイル

正解者の中から抽選で5名様にドク太&ナーピーのグッズをプレゼント!



左右の絵で違っている箇所が5箇所あります。左下のブロックに当てはめ、記号でお答えください。



| | | | |
|---|---|---|---|
| A | B | C | D |
| E | F | G | H |
| I | J | K | L |

テーマ採用・まちがい探し当選者
 市川市 テニスフリーク様 / 千葉市 なんも様 / 埼玉県 ST ヒロ様
 山武郡 N.S 様 / 我孫子市 Y.W 様 他3名さま
おめでとうございます!



前号の答え A・D・E・I・L