

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
ぜひどうぞ♪

とうもろこしごはん

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。

つくり方

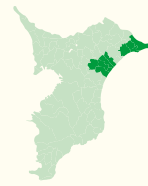
① とうもろこしは皮をむき、包丁を使って実をそぎ落とす。

② 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。

③ 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。



とうもろこしの主な産地
山武市・銚子市
旭市・横芝光町

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

検索

ドク太&ナーピーのまちがい探し

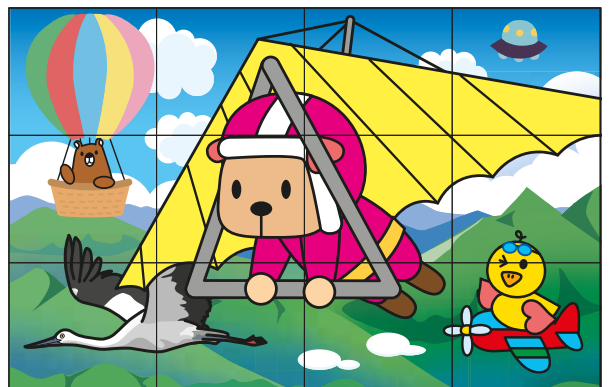
オリジナルグッズは
メモ帳&クリアファイル

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!

5つのちがいを
見つけてピッ!



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!



ご応募
ありがとう
ございました

前号の答え A・D・E・I・L