

地産地消

千葉の恵みを
味わおう



1.地産地消とは？

「地域生産・地域消費」を短くした言葉。

自分たちが住んでいる地域でとれる農産物、畜産物や水産物を、その地域で消費すること。

千葉県では「千葉県で生産されたものを千葉県で消費する」ことを「千産千消」と呼んでいます。

2.地産地消のよいところ

- ・生産者と消費者の距離が近い。
- ・輸送距離が短いので新鮮なものを食べられる。
- ・産地や生産者がわかるので、安心して食べられる。
- ・地元でとれるので旬の時期に旬の食材を食べることができる。
- ・地場産物を使って作ることの多い、郷土料理の伝承になる。



3.千葉県の地場産物

野菜

かぶ・にんじん・キャベツ・ねぎ・トマト
枝豆－君津市在来品種の小糸在来®があります。



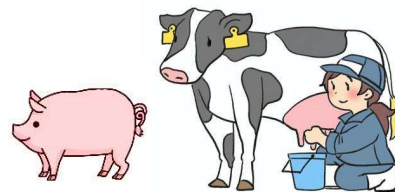
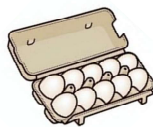
果物

すいか・いちご・びわ
日本なし－千葉県の生産量は全国1位です。



畜産

豚・乳牛・採卵鶏
鶏卵－君津市は県内でも主要な産地のひとつです。



魚介

いわし・さば・ぶり・かつお
さんま－今年は銚子漁港で予想以上の水揚げがありました。



地場産物や旬の食材を食べることは健康にもよく、
自分たちが暮らす地域産業を見直すことにつながります。



千葉の

地産地消レシピ

千葉県の鳥
ホオジロ

かぶの煮物 干し椎茸あん

☆ 材料(2人分) ☆

かぶ	160g(2~3個)
干し椎茸	中3枚
人参	40g
かぶの葉	20g
みりん	小さじ1
醤油	小さじ1
片栗粉	小さじ1
練りわさび	少々



☆ 作り方 ☆

- ① かぶは一口大に切る。
- ② 干し椎茸はお湯1.5カップで戻し、薄切りにする。戻し汁は残しておく。
- ③ 人参は5cmの千切り、かぶの葉は小口切りにする。
- ④ 鍋にかぶと椎茸、人参、かぶの葉を入れ、②の戻し汁で煮る。
- ⑤ かぶが柔らかくなったら、みりんと醤油を加え、水小さじ2でといた片栗粉を回し入れてとろみをつける。
- ⑥ 器に盛り、練りわさびを添える。

さつまいもといんげんのサラダ

☆ 材料(2人分) ☆

さつまいも	100g
いんげん	20g
塩	少々
マヨネーズ	大さじ1/2
プレーンヨーグルト	大さじ1
白すりごま	小さじ1
塩 こしょう	少々

「
A
」

☆ 作り方 ☆

- ① さつまいもは拍子木切りにして、やわらかくなるまで、水から茹でる。
- ② いんげんは塩を加えた熱湯でサッと茹で、斜め切りにする。
- ③ ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、さつまいも、いんげんを加えて和える。



鶏むね肉でタンドリーチキン

☆ 材料(2人分) ☆

鶏むね肉	250g
プレーンヨーグルト	75g
ケチャップ	大さじ1/2
カレー粉	小さじ1
塩こしょう	少々
サラダ油	小さじ1
ブロッコリー	100g
ミニトマト	4個

「
A
」

☆ 作り方 ☆

- ① 鶏肉は、全体的にフォークで刺し、一口大に切る。
- ② ビニール袋の中に、Aと鶏肉を入れ、30分から一晩、漬け込む。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ、②の鶏肉を両面焼いてから、蓋をして蒸し焼きにする。
- ④ ブロッコリーは、小房に分け、茹でる。
- ⑤ 器に鶏肉とブロッコリー、ミニトマトを盛りつける。



私たちは食生活改善推進員です



私たちは、地域の子供達から高齢者までの幅広い方々に向けて、食の大切さをお伝えしています。年々、異常気象などが多くなり、体調管理がむずかしいと感じている方もおられるのではないのでしょうか？毎日元気に過ごすには、栄養バランスの良い食事をしっかりとることが大切です。千葉県は食材の宝庫です。身近なところで採れる、旬で新鮮な食品をたくさん食べて1日1日をパワフルに過ごしましょう。

この健康だよりは、君津市保健福祉センター（ふれあい館）で配布しています。

君津市食生活改善協議会

【問合せ先】 君津市健康スポーツ課 健康都市推進室 57-2233