

# 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?

**サツマイモ** 旬…10~1月



秋の味覚の代表といえば、市にゆかりの深いサツマイモ。江戸時代に蘭学者の青木昆陽が現在の花見川区幕張町で甘藷(サツマイモ)の試作に成功したことから、千葉市は甘藷栽培発祥の地とも言われています。

選ぶときは、皮の色が均一・鮮やかで、ハリとツヤがあり、表面に傷や凹凸がないもの、見た目がふっくらしたものを選びましょう。品種によって食感はさまざまで、ほくほく系では紅あずま、しっとり系では紅はるかがおすすめです。

## Recipe サツマイモとピーナツの茶巾しぼり

- 〈材 料〉4個分  
 サツマイモ …90g  
 ピーナツ …5g  
 砂糖 …小さじ1/2  
 マヨネーズ …大さじ1/2



- ①ピーナツはあらかじめ細かく砕いておく。
- ②サツマイモは皮をむき、一口大に切って水にさらす。
- ③サツマイモにラップをかけ、電子レンジでやわらかくなるまで、3分ほど加熱する。
- ④加熱したサツマイモをつぶして、ピーナツと調味料を混ぜる。
- ⑤ラップでつつんで、しぼる。

問農政課 ☎245-5758 FAX245-5884

# 動物公園日誌

日直 ローラ  
(ニシゴリラ)



わたしはローラ。みなさん、何かかんちがいしているけど、わたしはゴリラじゃないわ。人間よ。だって、生まれたときから人間に育てられてきたんだもの。

わたしは2008年12月に千葉へやってきたわ。その前は埼玉(東武動物公園)や東京(上野動物園)に住んでいたの。東京ではいろいろなゴリラと同居したけど、仲良くなれなかったわ。ここ千葉でもそう。だって、わたし人間よ?ゴリラはかわいいけど、一緒に住むことはできないわ。

そうそう、わたし美容のために毎日トマトを食べるようにしているの。おいしくて、体の中からきれいになれるって最高よね。ほかには、セロリの葉っぱが好き。ご飯を食べているときや気分がいいときには、つついハミングしちゃうわ。あ、そういえば、口笛も得意なのよ。もし、わたしが口をとがらせていたら、耳をすませてよく聞いてみてね。何の曲か当てた人には、わたしがしゅ味で集めているミミズを差し上げるわ。い



らないとは言わせないわよ。

わたしのことをもっと知りたい人は、動物公園のTwitterをチェックしてみてね。毎日、わたしの友達(飼育員)が今日のローラをしょうかいしているわ。



千葉市動物公園 ツイッター

問動物公園 ☎252-1111 FAX255-7116



# 東京2020オリンピック・パラリンピック関連情報

幕張メッセで7競技開催

さあ、MAKUHARI から未来へ

## 千葉市ゆかりのアスリートを紹介

### パラアスリートの未知(道)

しげさだちか 重定知佳選手

アーチェリー

車いすテニスから転身した「練習の虫」集中して狙うは金メダル!

#### 「愛車」と車いすテニス

「デザインがかっこよく、乗り心地もいい」。市内の会社が製造する競技用車いすを愛用して18年。重定知佳選手は、その間車いすテニスからアーチェリーに競技が変わっても、ずっと「愛車」とともに戦っています。



©林テレンブ

「愛車」に乗り始めたのは高校卒業後。中学2年生の時に両足がまひする難病と診断された彼女は、車いすテニスをしていた会社の同僚から競技に誘われます。一つのことを黙々と努力できると自己分析するとおり、彼女は競技仲間と猛練習。国内ランキング6位まで上り詰め、「ただ楽しかった」と20代を一気に駆け抜けます。30歳を過ぎてから限界を感じた彼女は、11年続けた車いすテニスを引退します。

#### アーチェリーの選手として復活

未練はなかったはずの彼女は、日に日に「自分を変えてくれたスポーツの世界に戻りたい」と考えるようになり、「対人競技の次は一人で没頭できる個人競技をしたい」との思いに至ります。そんな時、地元北九州の体育館でアーチェリーの練習が行われていることを聞きつけます。「ちょっと試しにやってみようかな」と感じた彼女は練習に参加、アーチェリーに魅力を感じます。「短い距離だったけど真ん中にた

くさん命中して楽しかった」。車いすテニス引退から2年、アスリートとしての復活に迷いはありませんでした。

やると決めたらとことん突き進むのが彼女流。「競技歴が短い私は、とにかく練習するのみ」。70メートル先の直径122センチメートルの的に向かって、1日で300本もの矢を放ちます。「練習はうそをつかない。この練習量が私の自信」。超人的な集中力と豊富な練習量を武器に、重定選手はアスリートとしての才能を再び発揮、競技を始めて2年後の2017年、日本選手権で初優勝すると、2019年6月にオランダで行われた世界選手権で3位に入り、東京2020大会の代表内定選手となります。その後も、同年10月のアジア大陸選手権で個人金メダル、今年の2月にドバイで行われたワールドランキングトーナメントでも男女ペアで優勝し、着実に力をつけてきました。

#### 東京2020パラリンピックに向けて

現在は「表彰台の一番上で国歌を歌う」ため、ひたむきにトレーニングを続けています。「もっと強くなりたい」とモチベーションを保ち、晴れの舞台上で「愛車」とともに金メダルという目標に照準を定めています。



©林テレンブ

問オリンピック・パラリンピック調整課 ☎245-5296 FAX245-5299