

# 千葉市のつくたべ！



# 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？

## サツマイモ 旬…10～1月

千葉市とサツマイモのつながりは江戸時代にさかのぼります。享保の大飢饉に際し、青木昆陽が育てやすく栄養価の高いサツマイモを幕府に進言し、現在の幕張で試験栽培に成功しました。

後にサツマイモは日常食として江戸庶民の暮らしを支え、とくに昆陽の伝えたサツマイモは質の高さから幕府へ献上されました。その偉業をたたえた昆陽神社（別名「芋神様」）は幕張町の地に建立されています。

千葉のサツマイモの中でも多く育てられているのが「べにはるか」。しっとりとした肉質と高い糖度によるコクが自慢の品種です。旬の味覚をぜひ味わってみてください。



## 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ます。おいしく減塩しましょう。

## 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](#)

おいしく賢く減塩するコツをつかんで、レッツヘルシーライフ！

問農政課（農産物について） ☎245-5758 FAX245-5884 健康推進課（減塩について） ☎245-5794 FAX245-5659

## サツマイモとカボチャのヨーグルトマヨサラダ



### 〈材料〉2人前

サツマイモ……………150g  
カボチャ……………100g  
レーズン……………大さじ3  
コンソメ顆粒……………小さじ1/2  
ローストアーモンド…適量

① プレーンヨーグルト…大さじ2  
② マヨネーズ……………大さじ1  
③ はちみつ（お好みで）…大さじ1

【栄養価（1人分）】 食塩相当量0.5g  
エネルギー299kcal、たんぱく質3.2g、脂質7.6g、炭水化物59.8g（糖質55.0g／食物繊維4.8g）

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サツマイモは1～2cm角に切り、水に5分以上さらす。水気がついたまま耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをして電子レンジ（600W）で4分加熱する。
- ②カボチャは1～2cm角に切り、耐熱容器に入れふんわりとラップをして電子レンジ（600W）で3分加熱する。  
＊加熱が足りない場合は様子をみながら、30秒ずつ加熱を追加してください。
- ③熱いうちに、①のサツマイモと②のカボチャを合わせてコンソメをまぶす。④を加え、軽く和える。アーモンド（お好みのナッツ）を散らす。

### つくたべ減塩ポイント！

サツマイモとカボチャは旬の時期には甘味が増します。また、少量のコンソメを加えてうま味を引き立てることで調味料が少なめでもしっかりと美味しさを味わえます。

## 市美術館の催し

## 小森はるか＋瀬尾夏美 へびと地層 風景から生まれる物語

公開制作やワークショップを通して空間を作りあげていく、参加・体験型のアーティストプロジェクト「つくりかけラボ」の19回目を開催します。ここでは、いつでも誰でも、空間が変化し続けるクリエイティブな「つくりかけ」を楽しみ、アートに関わることができます。

映像作家の小森はるかさん、画家・作家の瀬尾夏美さんによるアートユニットは、主に災禍のあった土地に赴き、中長期的な現地滞在をするなかで、風景と人々の語りを記録してきました。今回のプロジェクトでは、これまでリサーチを重ねてきた陸前高田市や能登半島、広島市などの記録を展示し、公募した映像も加え、個人や土地に根ざした物語の共通性や可能性を探ります。



小森はるか  
＋瀬尾夏美  
《へびと地層》より  
「能登風景記録」  
©Komori Haruka  
＋Seo Natsumi

会 期 10月11日(土)～来年1月25日(日)10:00～18:00（金・土曜日は20:00まで。10月25日(土)、1月10日(土)は18:00まで）。休室日は【下記】休館日と同じ

会 場 市美術館4階子どもアトリエ

問美術館 ☎221-2311 FAX221-2316

第1・3月曜日（祝・休日の場合は翌日）、年末年始（12月28日(日)～1月3日(土)）休館

## 千葉開府

## 900年への道



### 十二、「ちばげい」～アートを通じて、豊かな未来へ

秋分を過ぎ、日ごと秋の夜長を感じるようになってきました。読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋…皆さんはどのような秋をお過ごしでしょうか。

都会と自然が共存する千葉市が舞台となり、「ちから、ひらく。」をコンセプトに、市民参加を大切にするアートの祭典として、千葉国際芸術祭2025（ちばげい）が開催されています。

「ちばげい」は、千葉開府900年記念のシンボル事業に位置付けられており、より豊かな50年後、100年後の未来を実現していくためのレガシーの1つとして、今後もトリエンナーレ（3年に1度開催される芸術祭）として継続開催されていきます。イベントへの参加をきっかけに、アートや地域の魅力に気づき、親しんでいただきながら、郷土への誇りと愛着を育み、アートを通じて新たな交流や地域のつながりが生まれることを目指しています。

市内各所で37のアートプロジェクトを展開しており、さまざまな場所で、アートをより気軽に体験できる機会を創り出しています。ワークショップやイベントへの参加、アート鑑賞はもちろんですが、自身の作品・パフォーマンスの発表やアート素材の提供、ボランティアとしての参加など、芸術祭への関わり方はさまざまです。

千葉開府900年を記念し、今年度の鑑賞料は無料です。さまざまな秋の楽しみ方がありますが、今年はやはり芸術の秋！として、ぜひこの機会にアートプロジェクトに参加してみたいはいかがでしょうか？ひと・こと・ものとの新しい出会いの先に、より豊かな未来が待っているかもしれません。



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