

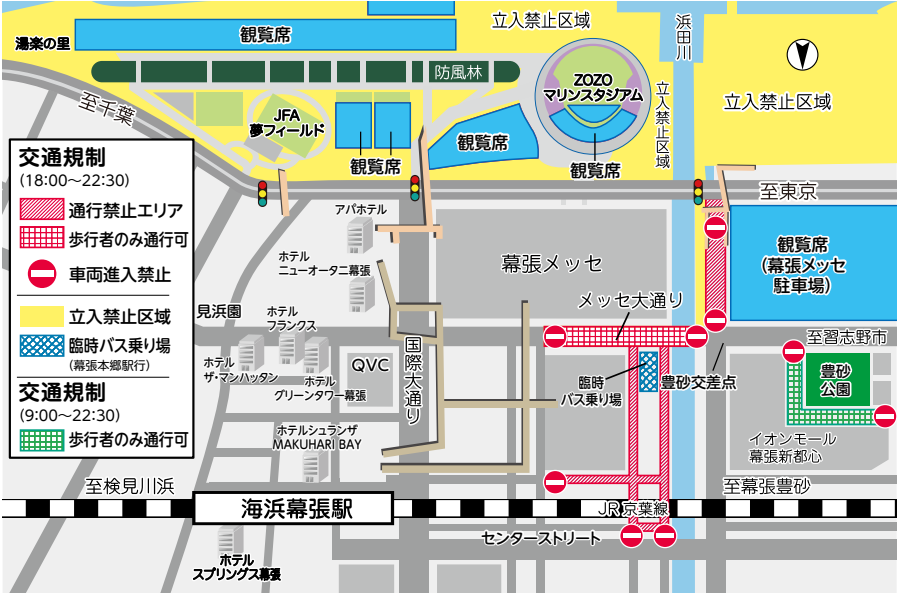
幕張ビーチ花火フェスタ 交通規制・生放送を行います

8月1日(出)19:30～20:30に、千葉開府900年記念幕張ビーチ花火フェスタを開催します。当日会場周辺では、安全な運営のため交通規制を行いますので、ご協力をお願いします。なお、会場に駐車場はありませんので、公共交通機関をご利用ください。有料観覧席の購入者と無料招待席の当選者以外の方は観覧場所がありませんので、会場および周辺への来場はお控えください。

当日の開催情報など詳しくは、[千葉市花火](#) 

規制日時 8月1日(出)18:00～22:30（一部エリアは9:00～22:30）

注意事項 幕張海浜公園内の一部は終日立ち入り禁止です。



当日は千葉テレビで生放送を行います。また、チバテレYouTubeチャンネルでもライブ配信を予定していますので、ぜひご自宅などでお楽しみください。

問千葉市民花火大会実行委員会
☎050-5542-8600（NTTハローダイヤル）FAX239-7739



学芸員が選ぶ 今月の★イッピン★

カイ・ニールセン 《12人のおどるお姫さま》

（『おしろいとクリノリンー古い妖精物語』）1913年 青山学院大学図書館蔵

夜の森を、ロココ調のドレスをまとったお姫さまたちがそろそろと進んでいきます。細く高く伸びる木々や幾重にも垂れ下がる葉のあいだからは、深い青色の夜空がのぞき、星がまたたいています。本図はデンマークの挿絵画家カイ・ニールセンによる「12人の踊るお姫さま」に描かれた、お姫さまたちが魔法の城に向かう場面です。



彼女たちは毎朝なぜか靴をぼろぼろにしていたが、実は夜ごと着飾って城を抜け出し、魔法の城で夜明けまで踊っていたのです。ある貧しい兵士は、お姫さまたちの秘密を探るため、透明になるマントを着て彼女たちのあとをつけます。それぞれ意匠の異なる華やかなドレスが、闇夜の森のなかでいっそう美しく浮かび上がります。古くから語り継がれてきたおとぎ話において、魔法や森、変身といった象徴的なモチーフは、物語のイメージをより豊かに広げてきました。なかでも靴や魔法のマントのような「装い」のアイテムは、物語を動かす大切な役割を担っています。開催中の企画展では、19世紀から20世紀にかけてヨーロッパで広がったおとぎ話の豊かなイメージを、装いをめぐる多彩な表現を通してご紹介します。

企画展「おとぎの国のモードをさがして／Fairy Tale MODE」(～8/30(日))に展示中です



山下学芸員

問市美術館 ☎221-2311 FAX221-2316

千葉市の🍅🥕をつくたべ！

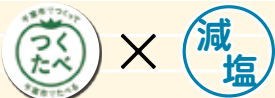
市内ではさまざまな農産物がつくられています。産地ならではの、新鮮で旬の農産物をおいしく**たべ**ませんか？

枝豆 旬…6～8月

枝豆は大豆が完熟する前の若い状態で収穫されたものですが、実は大豆よりもベータカロテンが豊富で、緑黄色野菜に分類されています。特に夏の時期に出回るものは、太陽の光をたっぷりと浴びて実がぎっしり詰まっているのが特徴です。採れたての味わいを楽しめるのは、生産地が身近にある千葉市ならではの特権ですね。



旬の野菜でおいしく減塩！



旬の野菜は素材そのものの味が濃く、少しの塩分でも十分に美味しくいただけます。今月は枝豆を使って上手に減塩しましょう。

調理前の風味を保ち、色鮮やかにゆでるポイント

- さやの「両端」をハサミで切り落とす
 - 塩もみで産毛を落とす
 - ゆで上がった後、すぐに冷水や氷水で冷やす
- 使いきれない場合も、できるだけ採れたて・買ったてのうちに、「硬めにゆでてから冷凍保存」するのがおすすめです。凍ったままサッとゆで直すだけで、いつでも香り高い枝豆が楽しめます。

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



ちばしおレシピ

枝豆と鶏ささみの小鉢



〈材料〉4人前
枝豆……………120g
(ゆでて、さやから出したもの)
キュウリ……………40g
鶏ささみ……………40g
① マヨネーズ……………20g
② コンソメ（顆粒タイプ）………2g

【栄養価（1人分）】食塩相当量0.3g
エネルギー85kcal、たんぱく質6.1g、脂質5.8g、炭水化物3.3g（糖質1.7g／食物繊維1.6g）

レシピ監修＝味の素㈱、エスビー食品㈱

<作り方>

- キュウリは1cm角切りにし、軽く水気を絞る。
- 鍋で湯を沸かし、鶏ささみを3分ほどゆでて火を止める。
粗熱が取れたら鍋から取り出して身をほぐす。
- ボウルに①を入れて混ぜ、枝豆、①、②を加え、全体を混ぜ合わせ、全体を混ぜ合わせる。

つくたべ減塩ポイント！

コンソメのうま味やマヨネーズのコク・酸味を活かすことで塩分を抑えつつ、満足感のある一皿に仕上げました。食材が水っぽいと味が薄まり、つい調味料を足してしまいがちになるので、キュウリの水気を軽く絞ることもポイントです。

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](#) 

コツやポイントをつかんで、おいしく賢く減塩しましょう！