

# ワークショップ・イベント

# 5月

1(水祝) 4/30も開催  
①10:00②13:00  
③15:00



## 三番瀬カニパイをつくろう

カニをイメージしたソーセイジパイを作って食べよう! 干潟に行けば、三番瀬のカニに出会えるかも...!? (所要時間 約 60分)

☆各回 30分前から整理券配布  
当日受付 | 料金 利用料+ 300円 / セット  
対象 どなたでも (小学校4年生以下は保護者同伴)  
定員 各回先着 16セット | 会場 キッチンスタジオ

2(木休)、3(金祝):  
①10:00②11:00:  
③13:00④14:00:



## ヤドカリタルトを作ろう

あまいお菓子とピーナツクリームを使って、ヤドカリ型のミニタルトを作って食べよう! (所要時間 約 30分)

☆各回 30分前から整理券配布  
当日受付 | 料金 利用料+ 300円 / セット  
対象 どなたでも (小学校4年生以下は保護者同伴)  
定員 各回先着 16セット | 会場 キッチンスタジオ

4(土祝)~6(月休):  
10:00-12:00  
13:00-15:00



## 貝がら根付を作ろう

三番瀬のアサリを色とりどりの布でくるんで、世界に一つだけの根付を作ろう! これぞ潮干狩りのお土産はバッチリ!

当日受付 | 料金 300円 / セット  
対象 どなたでも (小学校4年生以下は保護者同伴)  
定員 各日先着 40セット | 会場 エントランス

5(日祝)  
18:30-20:20



## 天体観望会

### 星と潮騒の夕べ

三番瀬から見られる星や星座などの紹介。波の音に耳を傾けながら、美しい星空をお楽しみください!

要事前応募 | 料金 100円 / 人  
対象 小学生以上 (中学生以下は保護者同伴)  
定員 20名 | 会場 展望デッキ

11(土)、25(土):  
10:00-12:00  
13:00-15:00



## 三番瀬シェルボトルを作ろう

三番瀬の貝がらとカラーサンドをビンにつめて、かわいいシェルボトルを作ろう。浜辺で好きな貝がらをひろってきてもOK!

当日受付 | 料金 100円 / セット  
対象 どなたでも (小学校4年生以下は保護者同伴)  
定員 各日先着 40セット | 会場 エントランス

12(日)  
13:00-15:00



## 海の恵みを味わおう

### あさりオードブル

見て楽しい、食べて美味しい、ホームパーティーにもピッタリのあさりのオードブル(前菜)を作ろう!

要事前応募 | 料金 利用料+ 400円 / セット  
対象 どなたでも (小学校4年生以下は保護者同伴)  
定員 24名 | 会場 キッチンスタジオ

18(土)  
13:00-15:00



## 生きもののしくみを知ろう プランクトン(春)

専用のネットで三番瀬のプランクトンを採集して、顕微鏡で見てみよう。何が見えるかな?

要事前応募 | 料金 利用料+ 200円 / セット  
対象 小学生以上 (小学校4年生以下は保護者同伴)  
定員 10組 | 会場 観察コーナー

19(日)  
13:00-14:30



## 三番瀬探検隊

### 浜辺の植物を探そう

公園や浜辺を散策して、家の近くで見たことがある植物、浜辺にしかない植物を探して観察しよう。

要事前応募 | 料金 利用料のみ  
対象 どなたでも (小学校4年生以下は保護者同伴)  
定員 30名 | 会場 ふなばし三番瀬海浜公園

2(木休)10:30-  
3(金祝)11:00-  
4(土祝)12:30-  
5(日祝)13:00-  
6(月休)14:00-  
11(土)13:00-  
18(土)12:30-  
19(日)13:00-  
25(土)12:30-

## 三番瀬探検隊

### 潮干狩りミニフィールドツアー

潮干狩り場には、アサリのほかに生きものがたくさん! 「カニ見つけた!」「魚がいたぞ!」さあ、いろんな生きものを探そう!

当日受付 | 無料  
対象 どなたでも (中学生以下は保護者同伴)  
定員 約15名 | 会場 三番瀬干潟

潮干狩りやミニ  
展示とあわせて  
楽しもう!



26(日)  
13:00-16:00



## 三番瀬探検隊

### ♪鳥くんと野鳥を探そう

プロバードウォッチャー「♪鳥くん」がガイドをつとめる野鳥観察会です。

要事前応募 | 料金 300円 / 人 中学生以下無料  
対象 どなたでも (中学生以下は保護者同伴)  
定員 30名 | 会場 三番瀬干潟



4/18(木)~6/9(日)

アサリをたくさんとるにはどうしたらいいの? とったアサリの持ち帰り方は? 潮干狩り前だけでなく、後にも役に立つ、潮干狩りの裏ワザが盛りだくさん!

料金 利用料のみ

[応募締切] 開催日の1週間前 17:00

[お申し込み先] Web: 申し込みフォーム

Tel: 047-435-7711



- 応募多数の場合は抽選 (結果は当落に関わらず連絡)。
- 締め切り日を過ぎても空きがある場合は延長します。
- キャンセルの場合は必ず事前にご連絡ください。無断でのキャンセルが続きますと次回からのご参加をお断りさせていただく場合もございます。

※【常設展利用料】一般 400円 / 高校生・大学生 200円 / 小学生・中学生 100円 (船橋市内在住・在学の小・中学生、未就学児、障害者とその介助者1名 無料) ◆団体割引も受け付けます。詳細は当館ホームページをご覧ください。

## ふなばし三番瀬環境学習館

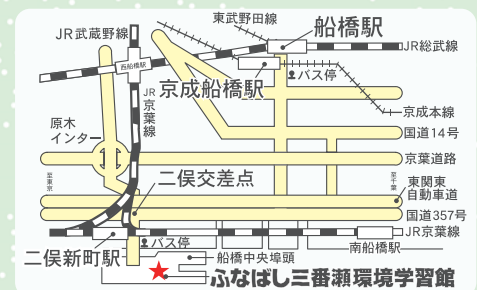
ふなばし三番瀬環境学習館は、「知る」「考える」「学ぶ」の3つのゾーンを巡りながら、環境について学べる新しいタイプの施設です。干潟や野鳥のガイドツアー、地元食材を使った料理教室、季節のワークショップなど、子どもから大人まで楽しめるイベントが盛りだくさん! 家族や友達とぜひ遊びに来てください!

[ 開館時間 ] 9:00 ~ 17:00 [ 休館日 ] 月曜日(祝日・休日と重なった場合は次の平日)

[ アクセス ] 電車・バス: JR 総武線船橋駅・京成本線京成船橋駅、JR 京葉線二俣新町駅から京成バスシステム「船橋海浜公園」行終点下車 / 車: 国道 357 号二俣交差点を「船橋中央ふ頭」方面へ (駐車料金 普通車: 500 円)

[ 公式 HP ] <https://www.sambanze.jp>

[ お問い合わせ ] 〒 273-0016 千葉県船橋市潮見町 40 TEL: 047-435-7711 FAX: 047-435-7712 E-mail: pr@sambanze.jp



# さばかん つうしん

さんばんぜかんきょうがくしゅうかん



ふなばし三番瀬環境学習館、  
ふなばし三番瀬海浜公園から、  
毎月情報やメッセージをたくさん  
掲載している「さばかん通信」。  
ぜひ活用ください。

# 5月

## こんげつ 今月のテーマ

## もちかえり 持ち帰って食べるまでが潮干狩り!

春です! 潮干狩りの季節がやってきました。学習館ではミニ展示「これでバッチリ! 潮干狩り」も開催しており、アサリを見つけるコツや潮干狩りの歴史、アサリの大図解など、アサリに関するお得な情報が盛りだくさんです。今回は展示にちなんで、「食材」としてのアサリをご紹介します。

### 料理は目利きと下ごしらえが肝心

アサリは貝殻の縦にも横にも溝があり、触るとザラザラしています。ツルツルのシオフキガイと間違えないようにしてくださいね! また、栄養豊富な海で育ったアサリほど平べったく、より美味しいと言われています。真水で洗っても殻が開きっぱなしのアサリは死んでいるので食べてはいけません。潮干狩り場から持ち帰った海水で砂抜きをしたら、塩抜きもしてみましょう(下図参照)。このときブドウ糖を少し加えた海水で砂抜きをすると旨味成分のコハク酸が増すとされています。

### 調理にはちょっとした気遣いを

アサリの身には加熱すると性質が変わるタンパク質が含まれます。加熱しすぎるとかたくなったり、水分が抜けてパサパサになるので、調理時は殻が開いたものから順に、いったんお皿に取り出すといいでしょう。



### 砂抜き

新巻紙で覆うと氷が飛ばない  
メリットもある  
平たいカゴや大きなザルなど  
平らなバットなど

アサリが重ならないようにする  
水はアサリが隠れるくらい入れる

潮干狩り場の海水  
もしくは3%塩水

砂が下に落ち、アサリが吸い込まない

砂を抜く時間の目安	
とったアサリ	買ったアサリ
海水	3時間
塩水	5時間

ブドウ糖を入れると旨味アップ!

砂抜き後は水がない状態で1時間放置する

塩抜き

塩抜き後は流水(水道水)で洗う

砂抜き&塩抜きのやり方

はやく食べたいな!

### もっともっと美味しくするには?

ひとりよりも、家族や友達と食事をする方が美味しいとよく言われますね。これは、楽しい会話などで神経伝達物質であるドーパミンが増えることで、鎮静効果のあるセロトニンも増え、そのホッとした感じにより幸福感で満たされるからです。実は、アサリに多く含まれるビタミンB12や鉄は貧血を予防するだけでなく、神経伝達物質の生成を助けます。さらに、ドーパミンは潮干狩りのように運動をしたり達成感を得ることで生成されるのです。つまりは、潮干狩りを全力で楽しむことがアサリを美味しく食べる一番のコツなのかもしれません。(山口)

## やちよう 野鳥インフォメーション

コアジサシは白い体と黄色い嘴が特徴で、体型や広げた翼はほっそりとしています。狙いをつけて水にダイビングして魚をとらえます。♪キリッ、キリッと独特の声で鳴きます。(大谷)



## 記事を書いた人 広報 山口

