



# 彩り<sup>も</sup>う一品



【今月の料理長】  
もちづきせつこ  
望月節子さん



料理のレシピは  
ホームページで！

だんだんと涼しい日が増えてきましたね。今月は、和風サラダに粉チーズをトッピングして、ちょっと変わった風味を楽しめる一品をご紹介します。ミネラルたっぷりの海藻で、季節の変わり目を乗り切りましょう。

## 【材料】6人分(1人分 67kcal)

- ◎海藻ミックス 20g
- ◎大根 1/4本 (缶詰)
- ◎トマト 1個
- ◎大葉 6枚
- ◎粉チーズ 大さじ6
- ◎あさり水煮 130g
- ◎柚子こしょう 小さじ1

## 【作り方】

- ①海藻ミックスはたっぷりの水で戻し、キッチンペーパーで水気をしっかり絞る。大根は約2cmの短冊切りにする。
- ②トマトは約5mmの角切りに、大葉は千切りにする。
- ③ボウルにあさりの水煮と柚子こしょうを入れて混ぜる。
- ④③に①と粉チーズを入れてよく混ぜ合わせる。
- ⑤器に④を盛り付け、②をのせる。

# 緑茶化<sup>い</sup>ススめ



緑茶化情報サイトQR

協力：FM 島田 ④広報情報課シティプロモーション室 ☎ 36-7355

市内飲食店10店舗が参加する「リョクチャカタログ夜 あそびグルメ編」。各店舗が腕によりをかけた緑茶化メニューを特集しています。カタログを手に、皆さんも島田の夜を楽しんでみてはいかがでしょうか。

磯舟では、緑茶化メニューとして「茶っ茶漬け」を提供しています。駿河湾の釜揚げシラスと桜エビを使い、苦味の少ない茶葉をだし汁に入れて、お茶の葉をまるごと楽しんでいただける、ちょっと斬新な茶漬けです。市内だけでなく、県外からのお客様にも、とても喜んでいただいています。これからいろいろな取り組みをしていって、たくさんの方に島田市緑茶化計画を知ってもらいたいですね。



いそぶね  
磯舟 三代目女将  
もりななみ  
森七海さん



茶っ茶漬け

釜揚げシラスを入れたおにぎりを香ばしく焼き、その上に桜エビの天ぷらをのせ、だし汁とお茶の葉で仕上げた茶漬け。駿河湾の幸と緑茶をふんだんに使った一品。



緑茶化のススめは毎週火曜日、午後0時5分からFM島田で放送中！WEBで24時間試聴できます。