



げんこつ飴

協力：島田市健康づくり食生活推進協議会

【材料】 5人分 (1人分 46kcal)

◎きな粉	150g	◎酢	2～3滴
◎黒砂糖(粉)	100g	◎水	大さじ3
◎水飴	大さじ2		

ひとくちメモ：黒砂糖は、原料であるサトウキビの絞り汁をそのまま煮詰めて、冷やし固めて作られるため、サトウキビのミネラルやビタミンなどが多く含まれています。

彩りもう一品



料理のレシピは
ホームページで！



【今月の料理長】
みくいひろこ
福井弘子さん

すっかり秋らしくなりましたね。今月は、昔懐かしい味の「げんこつ飴」をご紹介します。飛騨の伝統的なお菓子で、黒砂糖ときな粉を練り込んだ優しい味です。甘さ控えめでとってもヘルシー。温かい緑茶と一緒に、一息ついてはいかがでしょうか。

【作り方】

- ①黒砂糖を水で溶かす。
- ②①と水飴を小鍋に入れて中火にかけ、小さな泡がたってきたら、酢を落とす。
- ③火を弱火にし、きな粉を120gだけ入れて、よくかき混ぜる。
- ④卵くらいの大きさにまとめ、まな板の上に残りのきな粉を振り、手早く棒状にする。
- ⑤少し冷めてから1口大に切る。

緑茶化ススめ



緑茶化情報サイトQR

協力：FM 島田 ⑩広報情報課シティプロモーション室 ☎ 36-7355

市内飲食店 10 店舗が参加し、盛り上がりを見せている島田市緑茶化計画体験プログラム「リョクチャカタログ夜あそびグルメ編」。テイクアウト専用のメニューもラインナップされています。

和座こまつでは、緑茶化メニューとして「帯釜飯」の他、「アグーお茶っこシャブシャブ」も提供しています。沖縄産のアグー豚肉を緑茶でシャブシャブしながら、こまつ特製のゴマダレとポン酢で楽しめます。地元だけでなく県外のお客様にも、「島田ならではのだね」とのお声をいただいています。茶産地である島田の市民として、1人1人が緑茶への思いを持った取り組みを行って、まちの活性化につなげていきたいですね。




和座こまつ チーフ
さいとうゆうた
斎藤裕太さん



帯釜飯

緑茶で炊いた釜飯に、島田の帯に見立てた鰻を乗せた、シンプルだが贅沢な一品。テイクアウト専用で、事前に要予約。緑茶の香りと鰻のハーモニーを楽しんでみては。

 **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。