



# 彩りも一品



【今月の料理長】  
浦田房江さん



料理のレシピは  
ホームページで！

寒い日が続き、いよいよ冬本番ですね。冬が旬のサツマイモは、食物繊維やビタミンC、カリウムを豊富に含み、多くの品種が売られています。今回紹介する唐揚げのレシピには、紅あずまなどのサツマイモがお勧めです。たくさん食べて、寒さや風邪に負けない体を作りましょう。

## 【材料】 4人分 (1人分 46kcal)

◎鶏モモ肉	320g	◎ケチャップ	大さじ4
◎サツマイモ	300g	◎はちみつ	小さじ3
◎ピーマン	60g (2個)	◎しょう油	小さじ1
◎しょう油	小さじ1	◎酢	小さじ2
◎コショウ	少々	◎ニンニク・	
◎片栗粉	大さじ2	ショウガみじん切り	
◎青ネギ	2本		各小さじ2

## 【作り方】

- ①鶏モモ肉は水気を切り、一口大に切る。
- ②①にしょう油、コショウを揉み込み、片栗粉をまぶす。
- ③サツマイモは1cmの半月切り、ピーマンは一口大に切る。
- ④揚げ油をフライパンに熱し、油が冷たいうちからサツマイモを入れる。170℃に熱して揚げ、サツマイモに竹串がすつと通ったら取り出す。鶏肉とピーマンも揚げる。
- ⑤ボウルにAと④を和え、小口切りした青ネギを散らす。

# 緑茶化ススめ

島田市緑茶化計画は、市が推進する市民参加型シ  
ティプロモーションです。

島田市  
緑茶化  
計画

協力：FM 島田 ⑩広報情報課シティプロモーション室 ☎ 36-7355

緑茶化メニューを独自に提供している市内飲食店をご紹介。地元の素材にこだわり、お茶屋さんとともに商品を開発しています。

当店では、「嶋田漬け」をかなり前から提供しています。お茶の色が出るように、お茶屋さんにとくに粗くしてもらった粉茶とお茶の葉を合わせて、酒粕と一緒に銀ダラを漬けています。数日間漬けて込むので、塩加減の調整が難しく、試行錯誤しました。お茶屋さんには、鯨に合わせたお茶も提供してもらっています。彼らが頑張っている姿を見ると、料理人の自分や周りができる限りサポートして、緑茶化計画を盛り上げていきたいなと思いますね。



すし 鯨 天ぷら「政」大将  
きたがわまさき 北川政樹さん



嶋田漬け

1枚ずつ真空パック・冷凍されているためお土産にも人気。緑茶の香りと、磯の香りを楽しんで。

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。

緑茶化計画専用サイト QR →

