



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】
すぎむらよしこ
杉村美子さん

8月に入り、本格的に暑くなってきました。今月は、ポン酢しょうゆの香りが食欲をそそる、焼きサバ寿司です。サバなどの背の青い魚は、DHA・EPAを豊富に含んでおり、夏にぴったりな一品。酢飯とのバランスが大切です。

【作り方】

- ①(A)を合わせすし酢を作り、炊いたご飯に混ぜて冷ましてから、ごまを混ぜておく。
- ②サバの骨を毛抜きできれいに取り除く。
- ③軽く片栗粉をまぶしたサバを、油を熱したフライパンで皮面を下にして焼く。裏返して(B)を入れ、汁気がなくなるまで焼いてから、皿に移して冷ます。
- ④巻きすの上にラップを敷いて、③を皮面を下にして置く。その上に大葉の千切りを乗せ、①を棒状に置いて巻き込む。そのまま少し置いてから、好みの厚さに切り分ける。

【材料】5人分(1人分 405kcal)

| | | | |
|------|--------------|----------|----------------|
| ◎米 | 2合 (300g) | ◎サバ | 1匹 (3枚におろす) |
| ◎すし酢 | | ◎大葉 | 10枚 |
| 酢 | 大さじ4 | ◎ポン酢しょうゆ | 1/2カップ |
| 砂糖 | 大さじ2 | ◎みりん | 大さじ4 |
| 塩 | 小さじ1弱 | ◎おろししょうが | 大さじ1 |
| ◎ごま | 大さじ3 | ◎片栗粉 | 少々 |

(A) (B)

緑茶化ススメ

島田市緑茶化計画は、市が島田市
推進する市民参加型シティ緑茶化
プロモーションです。計画

協力：FM 島田 ◎広報情報課シティプロモーション室 ☎ 36-7355

伊久美地区で、地域おこし協力隊として活動する阿部さんが、地域の茶農家と協力して「いくみ cha 生大福」を開発しました。

いくみ cha 生大福は、幅広い年齢層に好まれる味を目指し、昨年7月によりやく商品化することができました。前職でフレンチの料理人をしてきた経験を活かし、生クリーム・白あん・粉茶をブレンドしたあんに、隠し味として島田市産の大豆の味噌を使い、絶妙な味に仕上げられています。緑茶離れしている若者にも、島田市緑茶化計画を通じて、もっと緑茶を身近に感じてもらえれば嬉しいですね。



地域おこし協力隊
阿部正さん



いくみ^{ちや} 生大福

農産物加工体験施設「やまゆり」で販売中。冷蔵販売しているので、暑い夏でも美味しい一品。

FM 島田で放送中！ 緑茶化のススメ
毎週火曜日、午後0時5分から。WEBで
24時間試聴可能。緑茶化計画サイト➡

