



# 彩りもう一品



【今月の料理長】  
よしだ えつこ  
吉田悦子さん



料理のレシピは  
ホームページで！

まだまだ残暑が厳しい日が続きますね。今月は、そうめんを使ったスープをご紹介します。夏が旬のオクラには、カリウムやカルシウム、食物繊維が豊富に含まれており、夏バテ予防にもぴったりです。冷たいスープでオクラとそうめんと一緒に食べて、夏の疲れを癒やしましょう。

### 【作り方】

- ①そうめんを、たっぷりのお湯で表示通りゆでて、冷水にさらして水気をしっかり切る。
- ②オクラは塩でもみ、20秒ほどゆでて、冷水にさっと取ってから、小口切りにする。
- ③梅干しをペースト状にし、②と①と混ぜ合わせる。
- ④水とコンソメを混ぜて、コンソメスープを作る。
- ⑤器にそうめんを入れ、④のスープを注ぎ、③のをせて盛り付ける。

### 【材料】5人分(1人分 87kcal)

◎オクラ	1パック	◎しょうゆ	小さじ1/2	} ④
◎梅干し	大2個	◎みりん	小さじ1/2	
◎そうめん	50g	◎水	4カップ	
		◎コンソメ	固形2個	

## 緑茶化ススめ

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 ④広報情報課シティプロモーション室 ☎ 36-7355

**茶** 商品のティーバッグ加工を中心とした加工業を行う(有)キムラ加工では、島田商業高校・島田市との産学官協同で、七味唐辛子「七王」を開発しました。

**高** 校生のアイデアをもとにして、30～50歳代のサラリーマンをターゲットに、しっかりとした辛さの商品に仕上げました。島田市産の茶葉や神座地区産のみかんの陳皮を使用した、七味唐辛子です。平成30年度には、島田の逸品にも認定されました。加工業という立場から、緑茶を有効活用できるような提案をして、島田市緑茶化計画をサポートできればいいなと思っています。



(有)キムラ加工  
専務取締役  
木村恭輔さん



七味唐辛子 七王

蓬萊橋 897.4 茶屋をはじめ、市内外で販売中。  
隠し味の昆布粉で、和食との相性も抜群。

FM 島田で放送中！ 緑茶化のススめ  
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➡

