



白玉豆腐の安倍川もち

協力：島田市健康づくり食生活推進協議会

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】
まつしまうめこ
松島梅子さん

朝晩が、一段と冷え込むようになってきましたね。今月は、安倍川もちの簡単なレシピをご紹介します。白玉粉に豆腐を練りこんで作るの、ヘルシーで崩れにくいのが特徴です。お汁粉に入れても溶けないので、白玉粉だけで作るよりおすすめです。だんだんと寒くなるこの季節に、温かいお茶と一緒に、ほっと一息つきませんか。

【材料】6人分(1人分 150kcal)

◎木綿豆腐	1/2丁	◎きな粉	適量	} ④
◎白玉粉	200g	◎砂糖	適量	
		◎塩	少々	

ひとくちメモ:江戸時代、東海道を訪れた徳川家康が「安倍川の金な粉もち」として出された餅をたいそう気に入り、安倍川もちと名付けたといわれています。

【作り方】

- ①白玉粉を細かくつぶしておく。
- ②①に豆腐を加えてよくこねる。耳たぶくらいの硬さにし、平たい団子に丸める。
- ③②を熱湯でゆでて、浮いてきたらすくって冷水にとり、水気を切る。
- ④器に盛り、④を混ぜてかける。

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

酒 やしょうゆを混ぜて炊いたご飯、桜めし。緑茶との相性も良く、市内の飲食店では、工夫を凝らした桜めしメニューが提供されています。

— 三九では「桜めしパイの包み焼き」を提供しています。桜めしと栗、ホタテの貝柱、エビなどの季節の具材をパイ生地で包み込んだ一品。市内産の抹茶を使ったクリームソースとの相性も抜群です。



桜めしパイの包み焼き



かっぱう さん さく
割烹 三三九
あさ いまさひろ
浅井雅広さん



和座 こまつ
さいとうゆうた
齋藤祐太さん



桜めしガバオ丼

和 座こまつで提供している「桜めしガバオ丼」は、桜めしの上に、鶏のそぼろ、彩り野菜、卵の黄身の天ぷらなどが乗った一品。お好みでマヨネーズを加えて、味の調和を楽しんでください。

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➡

