



さけの豆腐タルタルソースがけ

協力：島田市健康づくり食生活推進協議会

彩りもう一品

Good!



ヘルスメイト
【今月の料理長】
おかだあきよ
岡田明代さん



料理のレシピは
ホームページで!

寒く乾燥した日が続いていますが、体調はいかがですか。今月は、鮭に豆腐のタルタルソースをかけたヘルシーな1品をご紹介します。ラッキョウが入ることで酸味がプラスされ、豆腐をよくつぶしてまぜるとフワフワ感を楽しめますよ。

【材料】 5人分 (1人分 255kcal)

- | | | | |
|-------------|------|-------------|------|
| ◎ 鮭 | 5切れ | <豆腐タルタルソース> | |
| ◎ 白ワイン | 大さじ1 | ◎ 豆腐 (木綿) | 150g |
| ◎ 塩 | 少々 | ◎ ラッキョウ | 7~8個 |
| ◎ 小麦粉 | 適宜 | ◎ タマネギ | 1/2個 |
| ◎ サラダ油 | 大さじ1 | ◎ マヨネーズ | 大さじ6 |
| <付け合わせ> | | ◎ 塩 | 少々 |
| ◎ レタス、トマトなど | 適量 | | |

【作り方】

- ① 鮭は、包丁で皮の部分のぬめりを取る。軽く白ワインと塩をふり、小麦粉を薄くまぶす。
- ② サラダ油をフライパンで熱し、①の皮目を下にして中火で3分焼いてから裏返し、ふたをして弱火で3分焼く。
- ③ ラッキョウ、タマネギをみじん切りにする。
- ④ 豆腐をボウルに入れてスプーンでよくつぶし、③とマヨネーズ、塩を加えよく混ぜる。
- ⑤ ②と④を皿に盛り付け、付け合わせの野菜を添える。

Good!

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 広報情報課シティプロモーション室 ☎ 36-7355

市内の茶農家や企業と協働で緑茶化メニューを開発し、販売している「お茶のさすき園」を紹介。代表取締役の大塚さんと、営業の藤田さんにお話を伺いました。

お茶のさすき園では、和洋菓子屋「たこまん」とタッグを組み、緑茶に合うお菓子を開発・販売しています。

当店の緑茶を使用した「さすきの大砂丘」や「茶こまん」は、緑茶の風味を最大限に楽しめるように作りました。また、緑茶を世界に発信していくために、ネパール出身の藤田さんが、通訳を兼ねた営業として活動してくれています。島田市のこと、緑茶のことをもっと世界に広めていくために、これからさらに活動していきたいですね。



お茶のさすき園
おおつたかひで
大塚隆秀さん (左)
ふじた
藤田スリーさん (右)



さすきの大砂丘

たこまんの看板商品「大砂丘」とのコラボレーション。緑茶とアズキの甘みを楽しめる1品。

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 →

