



今月は、ジャガイモの和風サラダを紹介します。ジャガ イモには、糖質やビタミン C が豊富。 活動のエネルギーや 粘膜・皮膚の維持、免疫力向上などの効果があり、丈夫な体 を作ってくれます。また、梅干しに含まれるクエン酸には、 疲労回復の効果があり、夏バテ防止に効果的です。

【材料】1人分(1人分 117kcal)

●細ネギ

◉ジャガイモ 1個 ●酢 大さじ 1/2 -◉焼きのり 1/4 個 ●砂糖 小さじ1 ●梅干し 1/2個 ●塩 少々

> 1本 ●マヨネーズ 大1 小さじ 1/2 ●しょうゆ

【作り方】

- ①ジャガイモを一口大に切り、粉吹き芋にする。
- ②Aで甘酢を作り①が熱いうちに味をからませてから、冷 ましておく。
- ③焼きのりを手で細かくちぎる。
 - ④梅干しの種を取り、粗くほぐす。
- ⑤②に③と④を加えて、Bとあえる。
- ⑥ネギの小口切りを散らす。

緑茶化量ススメ

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。 計编画

▲ 谷地区で約300 年続く茶農家「まるさ佐京園」で ↓ は、島田市緑茶化計画のコンセプトティーを使用 した、高級ティーバッグを開発しました。

一京園では、7種の高級ティーバッグの内、2種の高 └級ティーバッグを開発しました。香ばしく、すっきり した後味のNo. 4(深蒸し×火香強)と、茎の甘みと葉の旨

味の両方が楽しめるNo.6(茎 茶)です。県外での出店経験か ら、茶葉の形よりも、味にこだ わったお茶を作っています。島 田市緑茶化計画に関わること で、今まで接点のなかった茶業 者さんとのつながりができ、い い刺激を受けることができま した。市内の皆さんにも、島田 市のお茶を飲んでいただき、魅 力を再確認してほしいですね。



まるさ佐京園 佐京裕一郎さん



コンセプトティー高級ティーバッグ

佐京園をはじめ、参加各店と蓬萊橋 897.4 茶屋で販 売中。全7種、1袋5g入り216円(税込)。

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→

