



タクボクムタン (韓国料理)

今回は「食」を通じた異文化交流で、韓国の家庭料理「タクボクムタン(鶏肉のコチュジャンシチュー)」を紹介。野菜と鶏肉が美味しくたくさん食べられ、唐辛子の辛みが体を温めます。

**g-sky 76.5** 「サイマル放送」なら、インターネットを使ってパソコンやスマートフォンでラジオを聴けます。



# 彩りも一品

【協力】  
島田市健康づくり  
食生活推進協議会  
文化資源活用課

【材料】4人分(1人分 257kcal)

- |         |        |        |       |
|---------|--------|--------|-------|
| ◎ニンニク   | 2片     | ◎ジャガイモ | 中2個   |
| ◎コチュジャン | 大さじ2   | ◎ニンジン  | 1本    |
| ◎唐辛子粉   | 大さじ1.5 | ◎玉ネギ   | 中2個   |
| ◎砂糖     | 大さじ1   | ◎エリンギ  | 2本    |
| ◎醤油     | 大さじ4   | ◎鶏むね肉  | 1枚(小) |
| ◎水      | 500ml  | ◎鶏もも肉  | 1枚    |

【作り方】

- ①Aをそれぞれ一口大に切る。ニンニクはスライスする。
- ②鍋にBを入れて火にかけ、スープを作る。  
※辛さを抑える場合、コチュジャンと唐辛子粉を減らし、鶏がらスープの素などで味を調整する。
- ③②に①を入れ、具材に火が通るまで30分ほど煮込む。
- ④お好みで、輪切りにしたネギを散らす。



# 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 ①広報課シティプロモーション室 ☎ 36-7355

KADODE OOIGAWA 東エリアにある観光案内所兼物産販売施設「TOURIST INFORMATION おおいなび」では、7種類の緑茶と緑茶水道が楽しめます。

緑茶水道は、茶箱をモチーフにデザインしており、蛇口からは、日替わりで、島田市緑茶化計画オリジナルブランドGreen Ci-TEAのNo.1～7の冷茶を注ぐことができます。サイズは、大井川の川越制度にちなんでおり、カップに描かれている人足のイラストに合わせて緑茶の量を調節します。日替わりの緑茶水道以外にも、レジにて、7種類のカップドリンクの注文もできます。大井川流域の観光と併せて、市内産の緑茶も楽しんでもらえたらいいですね。



観光課 おおいなび担当  
蔭田 桃代



## 緑茶水道と人足カップ

またどお 股通し (SSサイズ 230円)、ちちどお 乳通し (Sサイズ 330円)、かわどお 川留め (Mサイズ 430円)の3サイズから選んで。

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➡

