



カラフル野菜のピクルス

今月は、色とりどりのピクルスを紹介。あっさりとした味付けで、野菜の食感を楽しめます。アスパラガスは、濃い緑色で、全体にみずみずしくハリのあるものが新鮮です。

g-sky76.5 「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

【材料】4人分(1人分 80kcal)

●ニンジン	1本	●プチトマト	8個
●キュウリ	1本	●水	300ml
●カブ	2個	●白ワイン	100ml
●アスパラガス	4本	●酢	300ml
●パプリカ	1個	●砂糖	大さじ8
●レモン	1個	●塩	大さじ2

【作り方】

- ①プチトマト以外の野菜を食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に④を入れて火にかけ、砂糖と塩を溶かす。
- ③材料表の左上から順に、②に入れる(野菜を入れて沸騰したら、次の野菜を入れる)。
- ④火を止めて、プチトマトと輪切りにしたレモンを入れる。
- ⑤冷めたら、容器に移す。

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 ☎ 広報課シティプロモーション室 ☎ 36-7355

スカイテック SkyTEC フライングアカデミーでは、パラグライダーを楽しみながら、空中で緑茶を飲む「パラグライダーDEいっぱい」を体験することができます。

飛び立つ前に、壮大な景観を眺めながら、緑茶を飲んでリラックスしていただき、さらに空中で緑茶を飲むことができます。眼下に広がる大井川や、茶畑を眺めながら飲む緑茶は格別です。最初は緊張している人も、空中では自然と笑顔になりますね。インストラクターと二人乗りなので、初心者でも安心です。島田市緑茶化計画を通し、緑茶を絡めて観光をPRしていくことで、全国の皆さんに島田市を知っていただけたらうれしいです。



SkyTEC
フライングアカデミー
みやたあゆむ
宮田歩さん



パラグライダー DE いっぱい

うやま ななまがり
鵜山の七曲の景色を楽しみながら、空中で緑茶を味わってみて。1万2,000円/人。3日前までに要予約。

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➡

