



## ナスとチーズのボリューム丼

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 478kcal

◎ご飯	2合	◎だし汁	5g
◎ナス	4本	◎しょうゆ	大さじ1
◎サラダ油	大さじ2	◎みりん	大さじ2
◎シノの葉	10枚	◎日本酒	大さじ2
◎スライスチーズ	4枚	◎砂糖	大さじ2
		◎かつお節	大さじ2
		◎いりごま	大さじ1½

# 彩りもう一品



【今月の料理長】  
うんのみわこ  
海野美和子さん



料理のレシピは  
ホームページで!

「秋なす」は、タネが少なくなり食べやすいといわれています。手軽に入手しやすい野菜で、漬けたり、煮たり、揚げたり、焼いたり調理方法も豊富です。栄養もビタミンB群やカリウム、ポリフェノールなども含まれています。

### 【作り方】

- ①シノの葉6枚を千切りにする。
- ②ナスはへたを切り落として縦半分になり、縦に切れ込みを入れ、表面にも格子状の切り込みを入れる。
- ③フライパンにサラダ油をひき、ナスの表面がきつね色になるまで焼き④を入れて、弱火で柔らかくなるまで煮る。
- ④火を止め、半分に切ったチーズをナスに挟む。
- ⑤器にご飯を盛り、シノの葉を敷き④をのせて、タレをかける。最後に⑥と①をのせる。

# 緑茶化ススめ



緑茶化情報サイトQR

協力：FM 島田・農林課 広報課シティプロモーション室 ☎ 36-7355

島田市緑茶化計画のテストマーケティング第2弾として、期間限定ショップ「茶カフェ」を駿河湾沼津サービスエリアで開催しました。中日本エクス(株)と市内茶業者、市などが協力して実現した企画です。

高速道路のサービスエリアで緑茶カフェができるかという、テストマーケティングのための出店でしたので、普段お茶を飲まない人も多く来店されました。感想として、良質な茶葉を使い40分かけて丁寧に淹れたこのお茶だったら、リピーターになりたいとお話された人が多かったです。実店舗として、今回のようなお茶カフェが受け入れられる手応えを感じる出店になりました。



(株)朝日園 茶房遊  
店長 朝比奈美紀さん



駿河湾沼津 SA 期間限定ショップ「茶カフェ」

8月18日～9月3日の期間、駿河湾沼津サービスエリア(下り)で出店。緑茶化計画コンセプトティーを氷水出したカップドリンク、トイカプセル「ガ茶々」や「島田の逸品」の和菓子などを販売し、県内外から幅広い年齢の人が訪れた。



緑茶化のススめは毎月第4日曜日、午前7時30分からFM島田で放送中! WEBで24時間試聴できます。