



協力：島田市健康づくり食生活推進協議会・FM 島田 健康づくり課 ☎ 34-3281

10月12日、生活習慣病予防をテーマにした「健康づくりセミナー」が、保健福祉センターはなみずきで開催されました。今回は、糖尿病予防のために、塩分・糖分を抑えた低カロリーなレシピを紹介。食推協グループ「すみれ」の会員による指導のもと、調理実習に参加した2人に、料理の感想を聞きました。



ふしみ いけだ  
伏見さん、池田さん

ナスを使うことで、餃子の皮で作るより、ヘルシーですね。普段作るパリパリした皮の食感と違って、しっとりしていておいしいです。どのレシピも野菜がたくさん取れて、バランスもいので、友達にも教えてあげたいです。

 放送時間/毎月第4月曜日 午前7時30分～45分  
パソコンやスマホなど、インターネットで24時間試聴可能



藤井 ともよ  
会員一押し料理です

**ナス餃子**

高血糖は、生活習慣病の要因の一つです。甘い菓子や主食などに多く含まれる「糖質」の過度の摂取は、血糖値を上昇させます。通常、餃子のあんは小麦粉から作る皮で包みますが、ナスを代用することにより、糖質を抑えることができます。ナスは、3mmくらいの薄切りにするのがポイント。ぜひ、お試しください。



## 島田の逸品 2015

日本に誇る島田のモノがたり

商工課 ☎ 36-7164

くろやっこ  
**黒大奴**  
(生菓子/1箱15個入)



製造：(株)清水屋  
本通二丁目 5-5  
☎ 37-2542  
www.komanjyuu.jp

【逸品ストーリー】日本三奇祭で知られる島田大祭(帯まつり)に登場する「大奴」にちなんで名付けられ、明治時代に生まれた歴史ある和菓子。黒く艶々とした表面は、昆布を練り込んだようかん。中は、しっとりとした高級こしあん。島田大祭を表現し、発信し続ける逸品。

「島田の逸品」は、市の魅力と認知度を向上させる可能性を秘めたシンボリック的存在として認定を受けた産品です。

こしあん作りでは、煮た小豆を水にさらし、沈殿物を網で漉します。黒大奴に使う「あん」は、この工程で通常よりもかなり細かい目の網を使って漉し、きめ細かく仕上げています。そのため、中のあん玉は舌触りがよく、口の中でさらっと溶けます。表面のようかんには、昆布を練り込むことで甘さを抑え、あんの風味を引き立たせるようにしています。昆布は、毎年産地ごとに品質が変わるため、北海道や北陸など、さまざまな地域の中からいいものを選び、使っています。

今後、清水屋といえば「黒大奴」と言ってもらえる商品にしていきたいです。皆さんの家の冷蔵庫の中に、いつも入っているようになればうれしいですね。まずは市内の皆さんに、そして全国へと発信していきます。



代表取締役  
しみず かつや  
清水 克哉さん