



サバのごまみそ煮

協力：島田市健康づくり食生活推進協議会

【材料】5人分(1人分 230kcal)

◎サバ切り身	5切れ	◎サラダ油	大さじ
◎酒	小さじ2		1~2
◎しょうゆ	小さじ2	◎みそ	大さじ3
◎長ネギ	1本	◎白すりゴマ	大さじ3
◎絹さや	50g	◎砂糖	大さじ3
◎ショウガ汁	小さじ2	◎酒	大さじ2
◎小麦粉	適宜	◎水	⅓カップ

彩りもう一品



【今月の料理長】
池田ゆき江さん



料理のレシピは
ホームページで!

青魚の代名詞として知られているサバは、10~11月が旬で、動脈硬化予防など多くの効用があるEPAとDHAが豊富な魚です。若返りの栄養が豊富といわれている「ゴマ」も使った、コクのある一品です。

【作り方】

- ①長ネギを3cmに切り、網に乗せて焼き目をつける。絹さやは、へたと筋を取って1~2分茹で、細切りにする。
- ②サバに①を絡めた後、汁気を拭いて小麦粉をまぶす。強火で熱した鍋にサラダ油を入れ、両面を焼く。
- ③②をボウルで溶いたものを②に加え、中火で7~8分煮る。スプーンで汁をかけながら、とろりとするまで煮詰め、焼きネギを加えてひと煮たちさせる。
- ④火を止めてショウガ汁を振り、絹さやを添える。

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

8月に島田市で開催された、全国の高校生がまちづくりに関して考える「全国高校生サミット in しまだ」。参加した島田商業高校の生徒たちは、そこで出た意見をきっかけに、市をPRする商品パッケージを考案しました。

サミットでは、県外の高校生と交流し、意見を出し合いました。初めて静岡県を訪れたという生徒も多く、印象に残りやすいSLをモチーフにするという意見が多く出されました。それを元に、島田商業高校生がお茶商品のパッケージデザインと金谷茶のPRについて考えました。これからも地域密着型で、いろいろな活動をしていく予定です。



島田商業高校3年(左から)
太田さやかさん
小田しずくさん



島商生パッケージデザイン金谷茶

SLや「島田市緑茶化計画」のロゴを、商品パッケージデザインに使用した金谷茶。島田商業高校が参加するイベントや、一言茶店(番生寺)などで購入できる。

緑茶化のススめは毎月第4月曜日、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。
※島田市動画コンテストの作品を募集しています。詳しくは専用ホームページ(<https://ryokuchaka.jp>)へ。