



11月8日に夢づくり会館で食推協グループ「さわやか」の学習会が行われました。エコで時短なフライパンを使った調理法や、旬の食材サトイモなどを使ったレシピなどを紹介してくれました。今回は、調理実習に参加した大崎さんと原賀さんに、料理の感想を聞きました。



左から
おおさき
大崎かおるさん
はらがち
原賀千鶴子さん

今回の食材のサトイモは、素材そのものを生かして食べることが多い食材です。土の中に入っている野菜は体を温めるので、寒いときにぴったりの食材です。旬のものを食べると、健康でいられますよ。

 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
会員一押しの料理です

鶏肉と里芋の中華煮

サトイモは、土の中にできる根菜類の野菜で、体を温める効果があります。また、たんぱく質の消化・吸収を助ける効果がある成分を含んでいるので、鶏肉や卵との相性もいい食材です。

体調を崩しやすい寒い時期でも、栄養バランスのいい食事を取れば、健康に過ごせますよ。



島田の逸品 2015

日本に誇る島田のモノがたり

家康公の勝鬨餅
(餅菓子 / 1箱 10個入)



製造：菓子処 叶家 かなや
金谷東一丁目 1045-3
☎ 45-2839
■chayoukan.com

【逸品ストーリー】徳川家康が関ヶ原の合戦前に食し勝利したことから「御開運の飴餅」と名づけられ、東海道の宿として栄えた菊川(島田市金谷)の名物となった菓子を再現。ういろう餅と麦芽糖の水飴を使用。東海道を歩く江戸時代の旅人に思いを馳せながら、食したい逸品。

「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商品です。

商工課 ☎ 36-7164

江戸時代の文献にある菓子を再現して欲しいという声があり、麦芽飴を作っている工場のおいしい麦芽糖とのマッチングがあって、実現できた商品です。

新しいお菓子は、日々たくさん開発されていますが、文献上にしかないお菓子を再現するということは滅多にないので、貴重で価値のある一品だと感じています。

昨年は家康公没後400年ということで、関連イベントなどで出店をし、好評をいただきました。日持ちしないため店頭ではあまり販売していませんが、市民向けの講習会を開いて、家庭で作って食べてもらえるよう活動をしています。今後は、お子さんやお孫さんの受験前などに作ってあげるような、地元で親しまれるお菓子になればと思っています。



なかむら じゅん
店長 中村 旬さん