




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

12月10日にはなみずきで「生活習慣病予防減塩講座」が行われました。チェック表を用いた食事で摂取している塩分の傾向分析や、減塩メニューの調理実習を行いました。今回は、受講生の田中さんと伊井さんに、講座の感想を伺いました。



左から
田中豊子さん
伊井すみ江さん

毎日、健康に気を付けて料理していますが、主人に味噌汁の味が濃いと言われ、塩分の取り過ぎなのかと不安でした。自分で作った味噌汁の塩分濃度をチェックしてみて、通常よりも控えめだと分かり安心できました。

 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

いんげんとにんじんのごま和え

インゲン、免疫力を高めるカロテンや疲労回復効果があるアスパラギン酸などを含む緑黄色野菜です。またニンジンとともに、料理の色合いを豊かにします。調味料を少量にし減塩しているので、素材そのものの味を感じることができますよ。調味料は、きちんと計量スプーンなどで計り、入れ過ぎに注意しましょう。



島田の逸品 2015

日本に誇る島田のモノがたり

商工課 ☎ 36-7164

大井川最中



製造：株式会社みのや
本通二丁目4-10
☎ 37-2846

【逸品ストーリー】江戸時代、大井川を越そうとする旅人は、川会所でその日の値段の「川越札」を買い、川越人足に渡して川を渡った。その川越札をかたどった最中の中には、柔らかな求肥とまるやかでコクのあるあん。「越すに越されぬ大井川」と詠まれた大井川の歴史を表す逸品。

「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。

江戸時代、箱根とともに東海道の難所といわれた大井川。大井川を越すために旅人が川会所で買った「川越札」をかたどったのが、このお菓子です。

昭和59年には、菓子が全国から集まる「第20回全国菓子大博覧会」で名誉大賞を受賞し、島田を代表する商品になりました。最近では、いろいろなイベントに出店させていただき、市内だけでなく市外から来店されるお客さまも増えてきています。

最中は糖度が高い菓子ですが、時代の好みに合わせ甘味を調整しています。あんの練り方や材料を見直し、昔ながらの商品でも改良を続けています。今後も商品の伝統は守りつつ、時代に合わせたお菓子を目指し、お客さまに喜んでもらえるよう努力していきたいです。



齋藤和敏さん