




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

2月15日に夢づくり会館で、食推協主催の減塩みそ作り教室が行われました。参加者は、大豆に米糀こめこうじと塩(粗塩)を混ぜて、おいしく作るコツなどを教わりながら、みそを仕込んでいました。今回は、指導にあたった会員の杉山さんと大澤さんに、減塩みそについて伺いました。



左から
すぎやまのぶよ
杉山信代さん
おおさわますみ
大澤真壽美さん

市販のみそは、100gあたりの塩分濃度が約12%ありますが、今回作ったみそは10%ぐらいで少し控えめです。添加物を入れていないので、おいしい上に体にいいみそになりますよ。

 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

手作り減塩みそ

冬に作ったみそは、約半年たつと熟成され、おいしく出来上がります。発酵食品であるみそは、イソフラボンを代表とするタンパク質やビタミン、ミネラルが豊富に含まれています。

手作りみそを使って、野菜たっぷりの「具たくさん島田汁」を作ってみてはいかがでしょうか。



島田おび通り WEEKEND ZAWAZAWA MARKET AT SHIMADA OBI STREET

2017 START ZAWAZAWA MARKET

週末ざわざわ市

2017年から毎週末「島田おび通り」が、ざわざわしています! わざわざ出掛けたくなるストリートへ! 島田おび通りざわざわワクワク計画、はじまっています。

- ☎まちづくり島田(歩歩路) ☎ 33-1550
- ☎クロスメディアしまだ ☎ 35-0018

毎週末開催中です! まちづくり島田 ながのゆう 長野悠さん

週末ざわざわ市では、島田商業高校の生徒によるワークショップや、親子連れ対象の体操教室が開催され、子どもから大人まで幅広い層の来場者が刺激を受けられるイベントを展開しています。



「思い出になる場所づくり」をテーマに、若い世代がおび通りで楽しい・面白い思い出を作れるよう、企画や運営者のコーディネートをしていきたいと思っています。中にはイベントの企画運営だけでなく、出店者を募って連れてきてくれた団体もありました。出店や単発のイベントに限らず、やりたいことをおび通りで実現してみませんか。お気軽にご相談ください。

♡ざわざわするイベント、目白押しです! —————

2月12日/掛川ママバトン×週末ざわざわ市

▶「ママバトン」とは、不要品を持ち込んで、その点数分欲しいものと交換する仕組みです。当日は、たくさんの方が物々交換を楽しみ、物を大切にする輪が広がっていきました。



4月は、9・16・23・30日(全て日曜日)に開催します!

