



# 彩りもう一品



【今月の料理長】  
またひら  
又平よしのさん



料理のレシピは  
ホームページで!

小松菜は、冬に旬の野菜です。<sup>ベータ</sup>β-カロテン、ビタミンA・Eなどのビタミン類や、カルシウムや鉄分、カリウムなどのミネラルも豊富で、骨粗しょう症や高血圧の予防にも効果があります。あくが少ないので、あえ物や炒め物まで、いろいろな調理方法で幅広く使えます。食卓にぜひ、取り入れてみてくださいね。

## 【材料】5人分(1人分 32 kcal)

- |           |                       |
|-----------|-----------------------|
| ◎小松菜 1束   | ◎酒 大さじ1               |
| ◎エリンギ 大2本 | ◎しょうゆ 大さじ1            |
| ◎トマト 1個   | ◎ドレッシング 適量<br>(好みのもの) |

## 【作り方】

- ① 小松菜は、茹でてから水にさらし、しっかり水気を絞る。
- ② ①を2～3cm幅に切って器に入れ、しょうゆを入れる。
- ③ エリンギは、食べやすい細さに手で裂く。
- ④ ③をフライパンに入れて空いりし、酒を入れる。
- ⑤ トマトを荒く刻む。
- ⑥ ②に④⑤を合わせ、ドレッシングであえる。

# 緑茶化ススめ



緑茶化情報サイトQR

協力：FM 島田・戦略推進課 ④広報課シティプロモーション室 ☎ 36-7355

静岡産業大学の学生と市内飲食店6店舗とが協力して取り組んだ「お茶資源を活用した観光商品企画プロジェクト」。cafe&cake ポプリでは、お茶を使ったジャム「OH!-CHA MILK JAM」を開発しました。

学生との話し合いの中で、パンやドリンクにも使えるジャムを作ることになりました。初めは、見た目や味がうまくいかず試行錯誤しましたが、粉末茶を使うことでいい商品に仕上がりました。ジャムを使ったドリンクでは、干しぶドウを入れるという中国からの留学生のアイデアを取り入れました。学生から刺激を受けて開発できたこの商品を、島田の名物にしていきたいですね。



cafe&cake ポプリ  
オーナー  
かわらぎまかつみ  
河原崎克己さん



OH!-CHA MILK JAM と関連商品

静岡産業大学の学生と協力して開発したお茶(粉末茶)入りのミルクジャム。ポップリでは、ドリンクやトーストでも提供されている。ジャムは、90g入りと30g入りの2種類。



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。