



鮭ずし

協力：島田市健康づくり食生活推進協議会

彩りもう一品



料理のレシピは
ホームページで！

【今月の料理長】
おいしみなご
大石水成子 さん

鮭は、普通の料理に使いやすい食材です。消化・吸収もよく、良質なタンパク質を豊富に含んでいます。また、動脈硬化を予防し、免疫力を高めるDHAとEPAも多く含んでいます。酢飯で食欲増進効果も期待できるので、暑くなるこれからの時期、夏バテ対策や体調管理にぴったりの一品ですよ。

【材料】(6人分) 1人前 285kcal

- | | | | |
|-------|---------|----------|---------|
| ◎米 | 3 カップ | ◎酒 | 少々 |
| ◎水 | 3.3 カップ | < 合わせ酢 > | |
| ◎塩鮭 | 2 切れ | ◎酢 | 大さじ 5 |
| ◎ショウガ | 1 かけ | ◎砂糖 | 大さじ 2.5 |
| ◎キュウリ | 1 本 | ◎塩 | 小さじ 1 |
| ◎白ゴマ | 大さじ 2 | | |

【作り方】

- ①炊き上がった米に合わせ酢を混ぜ、ずし飯を作る。
- ②鮭はアルミホイルに包んで焼き、骨と皮を取り除き粗くほぐす。
- ③ショウガは細い千切りにし、酒を少々ふっておく。
- ④きゅうりは「板ずり」にし、小口切りにしておく。
- ⑤ずし飯に、鮭・ショウガ・キュウリ・白ゴマを混ぜる。

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

緑茶を愛する事から始まる市民参加型シティプロモーション「島田市緑茶化計画」。その一環として、市の魅力を市内から国内・世界へと届けるきっかけとなるよう、市や関係団体と協力してコンセプトティー「Green Ci-Tea」を作りました。

茶葉の加工工程の中で、見た目・香り・味の変化を分かりやすく出せるのは「蒸し」と「火入れ」です。それぞれの違いを出すことで、飲む人の好みが変わりやすい商品になっています。リラックスしたい時や気分を変えたい時など、生活シーンによって選ぶこともできます。この商品をきっかけに、島田市のお茶を広く発信していけたらと思います。



(株)山関園製茶
やましたまさおみ
山下真臣さん



コンセプトティー「Green Ci-Tea」

市と島田市茶業振興協会 3 支部の青年部、そして大井川農業協同組合が協力して制作したコンセプトティー。緑茶の製法(蒸し・火香)の組み合わせを変えた 4 種類の茶葉を用意。それぞれリーフ (30g) とティーバッグ (5 ケ) があり、生活シーンに合わせて選べる。

緑茶化のススめは毎月第4月曜日、午前7時30分から放送中! パソコンやスマホで 24 時間視聴できます。