



彩りもう一品



【今月の料理長】
むらまつとしえ
村松敏江さん



料理のレシピは
ホームページで！

ショウガは、数少ない梅雨時が旬の野菜で、ウメやラッキョウと同じように、伝統的な保存食として知られています。辛味成分のジンゲロールには、抗菌・冷えの解消などの効果があります。薄塩漬けにしておくと、炒め物やサラダ、すし飯に混ぜたりと幅広く使い回しができます。ぜひ試してみてくださいね。

【材料】(4人分) 1人前 45kcal

- ◎新ショウガ 250g
- ◎粗塩 大さじ1
- ◎米酢 大さじ1
- ◎ミツバ 少々

【作り方】

- ①新ショウガは、包丁の先で、皮を薄く削ぐ。繊維に沿って、薄切りにする。
 - ②熱湯にサッと通し、荒熱をとったら水気を絞る。
 - ③バットに広げて、全体に粗塩をふり、そのまま15分～20分ほど置く。
 - ④出てきた水気は、しっかり絞る。
 - ⑤④をボウルに入れて米酢を回しかけ、清潔な保存容器に移す。
- ※すぐに食べられ、冷蔵庫で約1週間保存可。甘酢でも同様に作れます。

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

シティプロモーション「島田市緑茶化計画」の一環として、開発したトイカプセル「ガ茶々」。5月18日に、富士山静岡空港3階の土産店 Runway Shop "FSZ" の入り口に設置されました。

緑茶化計画のロゴや「茶娘・大奴・髷娘」といった祭りのイラストなど、さまざまなデザインの缶バッジがあるので、いろいろな種類を集めたくて一度の来店で何回も購入する人も多くいます。緑茶は、外国人観光客にも手軽に飲んでもらえるようティーバッグになっているので、日本を離れる前に余った小銭を使ってもらい、海外に島田市のPRができればと思います。



富士山静岡空港(株) Runway Shop "FSZ" 店長 青島一樹さん



トイカプセル「ガ茶々」

ガ茶々は、什器を緑茶グリーンに装飾。カプセルは1個200円で、ティーバッグ(コンセプトティー4種類のうち1つ)と缶バッジ(25種類のうち1つ)が入っている。市内のイベント会場や大井川鐵道の新金谷駅「プラザロコ」などにも設置している。



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。