



夏野菜の南蛮漬け

協力：島田市健康づくり食生活推進協議会

彩りも一品



【今月の料理長】
たなかあけみ
田中明美さん



料理のレシピは
ホームページで！

キュウリやトマト、ナスなどの夏野菜が旬を迎えます。夏野菜は、水分やミネラル、ビタミンを豊富に含んでいて、疲れや熱中症などを予防してくれます。酢やニンニクなどを加えて南蛮漬けにすることで、食欲の落ちる夏場にぴったりの一品になりますよ。

【材料】4人分(1人分248kcal)

◎カボチャ	1/4 個	◎サラダ油	適量	} ①
◎ナス	1 本	◎ ^{トウバンジャン} 豆板醤	小さじ1	
◎キュウリ	2 本	◎しょうゆ	大さじ5	
◎ピーマン	2 個	◎はちみつ	大さじ2弱	
◎オクラ	4 本	◎リンゴ酢	大さじ2	
◎ミニトマト	8 個	◎おろしニンニク	小さじ2	
◎小麦粉	適量	◎おろしショウガ	小さじ1	

【作り方】

- ①①を全て混ぜ合わせ、タレを作る。
- ②カボチャは種を取って、スライスする。ピーマンとオクラは、半分から一口大に切る。ナスは縦にスライス、キュウリは乱切りにする。
- ③野菜全体に小麦粉を軽くまぶし、油でさっと揚げる。
- ④③を器に盛り、①を野菜全体にかけて絡める。

緑茶化ススめ



緑茶化情報サイトQR

協力：FM 島田 ⑩広報情報課シティプロモーション室 ☎ 36-7355

市内飲食店が参加し、盛り上がりを見せている島田市緑茶化計画体験プログラム「リョクチャカタログ夜あそびグルメ編」。ディナーだけでなく、テイクアウトできるきれいなスイーツもラインナップされています。

当店で提供している「エメラルド」は、月の宝石をデザインした「マンスリーケーキ」として制作したものです。お茶ジェルで、宝石のエメラルドのような緑を表現し、銀箔を使うなど見た目にもこだわりました。フレンチのお店という、お菓子だけではお求めになりにくいと思うかもしれませんが、贈り物やお土産にケーキやパウンドケーキなどを用意しています。ぜひお気軽にお立ち寄りください。



和仏蘭西料理
ル・シャン
シェフ 友利治男さん



マンスリーケーキ宝石シリーズ「エメラルド」

抹茶ムース入りケーキの下に、ごまのブリュレに刻んだ栗やこしあんが入った、和菓子の食材も織り交ぜたケーキ。子どもから年配の人まで、幅広い層に人気の一品。

📺 緑茶化のススめは毎週火曜日、午後0時5分からFM島田で放送中！WEBで24時間試聴できます。