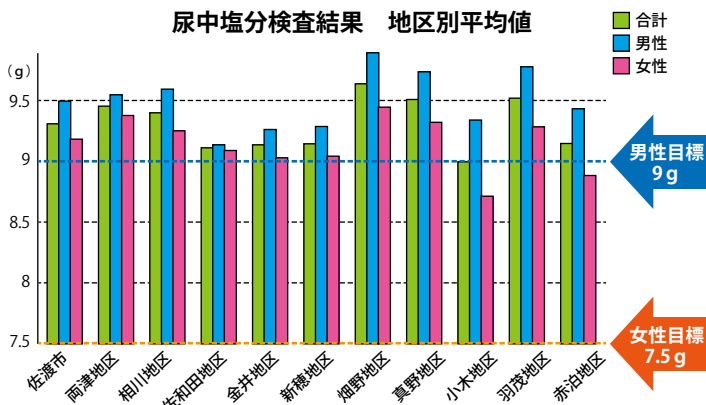


あなたは塩分をとり過ぎていませんか？

塩分のとり過ぎは、胃がん、高血圧、心臓病、腎臓病などさまざまな病気になりやすくなります。



佐渡市健康推進協議会のいち押ししょうゆは“出し割りしょうゆ”!!

昨年度、佐渡市健康推進協議会では、“減塩”をテーマに健康学習会を開催しました。おすすめは、“出し割りしょうゆ”です。おいしいだし汁としょうゆで割るので、塩分が半分でもおいしく食べられます。

☆出し割りしょうゆの作り方☆

- ①鍋に水 200cc を入れ、沸騰させ、かつお節 10 g を加えさらにひと煮立ちさせ火を止めます。
 - ②かつお節が下に沈んだら、布巾などでこしてだし汁を作ります。
 - ③しょうゆ 100cc とだし汁 100cc を混ぜると出し割りしょうゆのでき上がりです。
- ※だしをとるのが面倒な方は、かつお節にお湯をかけるだけでだしがとれます。

シリーズ食を通して 2 佐渡を元気に!

残したい 佐渡の郷土料理 笹団子

材料(25個分)

- よもぎ: 1kg
- 笹: 75枚
- すげ: 25本
- もち粉: 700g
- うるち粉: 300g
- あんこ: 500g



作り方

- ①よもぎ 1kg に対して、重曹を小さじ 2 入れ、色が変わる程度にゆでる。
- ②冷たくなるまでよもぎを水洗いし、ミキサーにかける。
すげは柔らかくなるまで水につけておく。
笹はきれいに水洗いし、水切りしておく。
- ③もち粉 700g とうるち粉 300g にミキサーにかけたよもぎを混ぜる(よもぎの汁で硬さを調整する)。
- ④あんこは 1個 20g、団子は 50g にして丸める。
あんこを団子で包み、俵型にする。
- ⑤団子 1個につき笹を 3枚 使い、すげを使い包む。
- ⑥蒸し器に入れ、湯気があがったら中火で 20分ほど蒸す。



アミューズメント佐渡からのお知らせ

結成55周年記念

ベンチャーズ ジャパン・ツアー2014

日 時 8月16日(土)
開場 午後6時 開演 午後6時30分
会 場 アミューズメント佐渡 大ホール
チケット 全席指定5,500円(税込) 発売中

★チケットのお求めは

アミューズメント佐渡、丸屋書店、曾我商店、ヤマゴ、本間衣料品店、本間書店、池田屋商店、玉箋堂

お問い合わせ

アミューズメント佐渡 ☎ 52-2001