

食生活改善 推進員のコーナー



〔問い合わせ先〕
上県支所健康福祉課
TEL0920-84-2311

平成16年5月29、30日、上県町で日韓合同海岸清掃が行われました。上県支部では一昨年、釜山で現地の方と食文化交流会を行いました。そういった経緯から、清掃作業終了後に行われる交流会にも参加し、日本の食文化の紹介、



特に対馬は海のものを利用して食べる習慣があることから、海をきれいにしましょう！と、環境美化の啓発を目的とした料理の紹介を行っています。

簡単にできるところてんレシピ (お酢を入れることによって、スピーディに、ところてんができます。)

材料(7~8人分)

てんぐさ(乾燥)・・・30g

水・・・1300cc

酢・・・・・・小さじ1

作り方

1. てんぐさは、水で2回ほどよく洗う。
 2. 鍋に水とてんぐさを入れ、火にかけ、酢を加えてドロドロになるまで煮る。(30分)
 3. 2を布袋でこして、器に入れ固める。
 4. 固まったら、切る。
- (濾した後のてんぐさに700ccの水を加えて煮、1~4の手順を、おこなうと、もう一度、とろこてんが作れます。)

ところてんは、海から採れるスローフード！市販品もよいけれど、てんぐさが手に入る方は、作ってみてくださいね？！低カロリーで食物繊維も摂れますので、生活習慣病の気になる方にはおすすめの食品です。

