

# よかどこ！よかもん！特産品！

南九州市特産品協会から、いろいろある市内の特産品を紹介します。

## 梵字ロールケーキ&大きな苺大福



地元の食材にこだわり、川辺産の卵やイチゴを使っています。岩屋公園のお土産用にと誕生した梵字ロールケーキには磨崖仏の梵字の焼き印が押され、米粉が入った生地は“もちもち”。また、大人気の苺大福もオリジナルで、厳選された知覧茶と抹茶を使用したあんできちごを包みこみ、上品な味に仕上がっています。たまひまかけて作られた、イチゴがある時季のみの限定商品です。

■保存方法：冷蔵

■消費期限：2日

Café サクラノヤカタ

(岩屋公園・桜の屋形内)

南九州市川辺町清水 3882

☎ 0993-56-0927

休 月・火

## みな館オイル椿油



オレイン酸が豊富で抗酸化作用に優れた椿油は、古くから体にも良いとされ、高級な食用油としても多く利用されてきています。「和製オリーブオイル」とも呼ばれ、保湿性の高さでヘアケアやスキンケアにもよく用いられていますが、熱にも強いとされる椿油は揚げ物などにも最適です。また、卵焼きやオムレツを作るとふんわりと仕上がります。

土づくりからこだわった逸品、搾りたて、無添加天然油をぜひお試しください。

クリーンベースちらん(株)  
(みな館工房)

南九州市知覧町郡 3881

☎ 0993-58-7771

休 土・日・祝日 HP 有

■保存方法：常温

■消費期限：2年

【お問い合わせ】南九州市特産品協会（☎商工観光課内）☎0993-83-2511

## 食改さんの すこやかお薦めレシピ

こんにちは。“食改”です!!

川辺地区の食生活改善推進員より、ヘルシー減塩レシピをご紹介します。塩分が高くなりがちな煮魚を、おいしく減塩できる1品です♪

作り方

- 1 生サバは、味がしみ込みやすいように皮目に切り込みを入れる。
- 2 唐辛子は種を除き、2つに切る。
- 3 鍋に生サバ、合わせ調味料Aを全て入れ、落とし蓋をして火にかける。ふつふつと煮立ってきたら、弱めの中火にして約10～15分煮る。
- 4 深ねぎは5cm程に切り、トースターなどで表面に焼き目をつける。
- 5 いんげんは、筋を除きレンジで加熱(500Wで1分)する。

### 材料 4人分

- 生サバ(80g) 4切れ
- 牛乳 200cc
- みそ 大さじ2
- 砂糖 大さじ2
- 酒 60cc
- 唐辛子 2/3本

【付け合わせ】

- 深ねぎ 2/3本
- いんげん 80g



## ビックリ減塩!さばのみそ煮

### 栄養価 1人分

- エネルギー 246kcal
- タンパク質 19.0g
- 脂 質 11.1g
- 食塩相当量 0.9g

☆私たち食生活改善推進員は、地域で食生活改善の活動をしています。地域の公民館などで栄養教室をしたい!旬の食材を使った料理法を知りたい!等々、ご要望がありましたら、お知り合いの食改さんまたは保健センターへご連絡ください。

栄養士  
から♪

牛乳が、青魚のクセを消し、ふっくらと仕上げます。お魚以外にも、鶏肉などでもおいしいですよ♪