

2018.8.16.



バカうまい
トマトだよ
(静岡弁)

「オクシズ」の魅力をご紹介します

静岡市は、北は南アルプスから、南は駿河湾まで、南北 83.1km に伸びる政令指定都市ですが、市の人口の 95% が市全体の 20% 程度の面積の市街地に集中しています。



その他の地域では地域特有の風土や歴史ある文化、人の手と心で作られた作物、棚田や茶畑など美しい景観が多く残っています。市の面積の大半は豊かな自然が残る山間地域です。

そんな山間地域にも多くの人々が親しみを持てるよう「奥静岡」＝「オクシズ」と愛称が付けられています。地元農家の方々が自宅の縁側で縁側カフェや、自然体験など開催して、多くの人々を「オクシズ」へ温かく出迎えてくれます。

「縁側お茶カフェ」でのんびりした時間を過ごしてきました

7月1日(日曜日)に大間・もろこざわ地区へ出掛けてきました。この集落では「縁側カフェ」を毎月第1・3日曜日 10時～15時に休憩料1人300円で開催しています。(注意：臨時休業する日もあります)

この日のお茶請けはトマト、茹いんげん、胡瓜ぬか漬、米粉の茶葉蒸パン、椎茸と茶葉の煮物で、栽培から料理まで全て地産地消メニューでもてなしていただきました。どれも素朴で心のこもった味でした。特にトマトが絶品でしたので、本日は皆さんにも地元のトマトを味わっていただきます。食種により、トマトを提供出来ない方もいらっしゃいますがご了承ください。



農家さんが、自家製茶を丁寧に煎れてくださいました。一煎目と二煎目と変化するお茶の香りと味は格別でした。三煎目は冷茶でいただきました。

取材担当 竹田久乃

ト マ ト の レ シ ピ

当院の自慢レシピ紹介

トマトのきざみ玉葱ドレッシングかけ

《材料 4人分》

トマト 中2個～大1個
みじん切り玉葱 大さじ2
ドレッシング 大さじ3
(種類はお好みで何でもOK)
みじん切りパセリ 適宜

＜作り方＞

1. 玉葱をみじん切りにして、水にさらして辛みを抜き、水気をよくきる。
 2. トマトはお好みの大きさに切る。
 3. 1の玉葱にドレッシングを混ぜて2のトマトにかけ、パセリを散らす。
- ※パセリはなくてもOK!

当院では多職種による栄養サポートチームで栄養管理を行っています。
お食事のことでお困りのことがありましたらお申し出ください。

栄養課職員一同