

## 夏バテ解消料理紹介

ジャスコ  
佐賀大和店  
開店10周年で講座



ツルムラサキやモロヘイヤ、トウモロコシなどを使った夏バテ解消メニューを紹介する坂井さん＝ジャスコ佐賀大和店

## 佐賀市

夏の健康  
食をテーマ

にした講座が24日、大和町のジャスコ佐賀大和店であり、野菜ソムリエの資格を持つテレビリポーターの坂井千夏さんらがツルムラサキやモロヘイヤ、トウモロコシなどを使った夏バテ解消メニューを紹介。約40人の参加者は食材の鮮度の見分け方など学んだ。

講座は同店の開店10周年記念の取り組みとして5月から毎月開催。前回に引き続き坂井さんを

講師に招いたほか、特別ゲストとして武雄温泉「京都屋」の江口成男料理長も登場した。

講座では、モロヘイヤとろろ、ツルムラサキねばねば丼、トウモロコシのかき揚げを実演。坂井さんは「モロヘイヤやツ

ルムラサキのねばねばの成分に含まれるムチンは胃の粘膜を守り、整腸作用がある」「トウモロコシのヒゲと実の数は同じ」などと特徴を紹介、参加者は試食を楽しみながら聞き入った。

(梶原)