

スーディ・よもやま話 No.1

SUDI（スーディ）のメンバーがお気に入りの「おやつ」をご紹介します。健康維持に着目したチョイスから甘いもの好きにはたまらない王道スイーツまで、ヴァリエティに富んでいます。

福砂屋 カステラ



我が家のおやつの定番。冷凍保存を活用して常備しています。他のカステラとは「しっとり感」がぜんぜん違います。

宮園真理

くわ茶



桑には食後の血糖値の上昇を抑える効果があるといわれ、糖尿病の予防効果が期待できます。桑のパウダーを混ぜ込んだ、かりんとうもおすすめてです。

今井啓子

OH! オサカーナ



ナッツと小魚が入った栄養スナック。15種のフレーバーがありお酒の肴にもぴったり。国産(宮崎県)というのも嬉しいです。

鈴木弘恵

庭に実るみかん



甘いものをあまり口にしない私のおやつはフルーツ。鎌倉の自宅にはきんかんの木もあり、リスがよく遊びにきます。

柳原美紗子

サバラン



お酒が入っているお菓子が大好きな私の定番はサバラン。昔はよく手作りしましたが今はご近所のお気に入りのお店で購入しています。

金井敏代

ヨーグルトレーズン



一袋10gに植物性乳酸菌が10億個入っているそうです。お見舞いて頂いたときにすごく美味しくて、それ以来のお気に入りです。

鈴木弘恵

ダミエ



どっしりとした昔懐かしい味。コーヒーとチョコレート味のスポンジケーキをバタークリームでサンド、外はチョコレートでコーティングされています。島田ひとみ

ほろよいラムレーズン



ラム酒にたっぷり浸かったレーズンがぎっしり。運転前はやめておいた方が良いかも。数あるレーズンウイッチの中でもイシオンです。

石川裕子