

Cooking 2 Recipe



トマトと卵と厚揚げの炒めもの

トマトを使った中華風の炒め物です。トマトがくずれないように、炒める時は短時間に強火でさっと心をかけて下さい。白いご飯との相性抜群ですよ。

材料 (4人分)

トマト……………2個 ごま油……………大さじ2
卵……………4個 醤油……………小さじ2
厚揚げ……………2枚 塩……………小さじ1
乾燥きくらげ…10g コショウ……………少々
ニンニク……………2かけ

作り方

- 1 トマトはヘタを取って一口大の乱切りに。厚揚げは縦半分に切り、1cmほどの厚さにスライス。ニンニクは薄切りに。
- 2 乾燥きくらげはぬるま湯で戻し、一口大に切る。卵は溶きほぐす。
- 3 中華鍋にごま油を熱し、ニンニクを加える。香りが立ってきたら厚揚げ、トマト、きくらげを加えて強火で炒める。
- 4 ③に醤油、塩、コショウで味をつける。溶きほぐした卵をフライパンの端から流し入れ、手早く半熟状に炒める。

調理時間
10分



JAグループ三重 × Simple

作ろう、食べよう みえの旬ごはん。

今月の食材 トマト

果汁と果肉が充実し皮がバツバツに張ったまんまるのトマト。栄養いっぱい、みんなが大好きな野菜です。サラダなどで生で食べるのももちろん、加熱するのもおすすめ。そこで今月は生食と加熱の2通りの調理法をご紹介します。



うまみたっぷり、健康野菜「トマト」

トマトは低カロリーでビタミンCなど栄養成分が豊富な健康野菜。酸味と甘みを持ち、うまみ成分であるグルタミン酸が含まれています。トマトの赤い色はリコピンと呼ばれるカロテノイドの一種で、生活習慣病予防や老化抑制にも効果的。油と一緒に摂取したり、加熱することによって吸収率が高まるので、トマトソースや、シチュー、スープなどで食べるのがおすすめです。

直売所店長直伝！
美味しい見分け方

真っ赤に熟しているものほど栄養価が高く、美味しいです。ヘタの緑色が濃く、ピンと張っていて切り口が枯れていないもの、丸くツヤとハリがあり、甲高で重みを感じるものを選びましょう。角はついている・凹凸があるものは、中に空洞ができていたり、ゼリー状の部分が多い傾向があります。多気郡管内では4月～6月に多く出回ります。生産者が丹精込めて栽培した新鮮なトマトを食卓でお楽しみください。



{ 今月のお店 } JA多気郡 農産物直売所スマイル

スマイル明和店

TEL0596-55-8484
多気郡明和町大字中村1274
営/9:30~18:00
P/有
MAP/8 E-2

スマイル多気店

TEL0598-38-7070
多気郡多気町五佐奈1147-12
営/9:30~18:00
P/有
MAP/9 C-4

JAグループ三重



三重県内のJA農産物直売所
詳しい情報は
こちらでチェック!



調理時間
40分

丸ごとトマトのマリネ

トマトを文字通り「まるごと」食べられるマリネのレシピです。漬け込んだ後のマリネ液はドレッシングとして、最後まで美味しく食べて下さいね。

材料 (4人分)

トマト……………4個 砂糖……………小さじ1
玉ねぎ……………1個 酢……………100cc
塩……………小さじ1 オリーブオイル…大さじ2
コショウ……………少々

作り方

- 1 トマトはヘタを取ったら熱湯に10秒ほど入れ、皮を剥く。
- 2 玉ねぎをすりおろす。そこに、塩、コショウ、砂糖、酢、オリーブオイルでマリネ液を作る。
- 3 トマトをマリネ液に漬け、30分以上味を馴染ませる。

Cooking 3 Recipe



トマトと大豆のチリコンカン風

調理時間
40分



大豆の煮物を洋風にアレンジしてみました。この料理ではトマトをしっかり煮ずして下さい。煮汁ができるだけ少なくなるよう煮詰めるのがポイント。

材料 (4人分)

トマト……………2個 鷹の爪……………2本
大豆の水煮…200g オリーブオイル…大さじ2
合い挽き肉…150g チキンブイヨン…1個
玉ねぎ……………1個 白ワイン……………200cc
ニンニク……………1かけ 塩……………適宜

作り方

- 1 トマトはヘタを取ってざく切りに。ニンニク、玉ねぎはみじん切りに。鷹の爪は種を取り除いて輪切りに。
- 2 熱した鍋にオリーブオイル入れ、玉ねぎとニンニクを入れて、玉ねぎが透き通るまで炒める。さらに合い挽き肉を加えて火を通す。
- 3 ②にトマトと水気を切った大豆の水煮を加え、チキンブイヨン、鷹の爪、白ワイン(なければ水でOK)も加えて20分ほど煮込む。
- 4 味を見てみて塩で調整する。

Cooking 1 Recipe



こちらのQRを読み込んで、公式HPからレシピをチェック！
おいしいトマトの気になるレシピ、みんなも作ってみてね！

