

ミニトマト

今月は、小さくても栄養価が高く、
色鮮やかな「ミニトマト」の魅力を
ご紹介いたします。



「ミニトマト」
生産者
浜松市北区細江町中川
菅谷嘉夫さん



トマトは、南アメリカのアンデス山脈
高原地帯が原産で、ナス科ナス属の多
年草の植物。ミニトマトの果実は小粒の
液果で、甘みが強いのが特徴です。「ミニ
トマト」や「プチトマト」とよくいわれま
すが、品種名ではなく果実の大きさに
よる分類名で、果実の大きさは直径約
2〜3cm、重さ20g〜30gほどの小さな
トマトを総称しています。

小さくても、栄養分が豊富なことで
知られるミニトマト。リコピン、ビタミンB
群、ビタミンC、カリウム、食物繊維など
を含み、中でも、抗酸化作用が強くてガ
ンや生活習慣病の予防効果が期待でき
るリコピンを多く含んでいます。このリ
コピンは、熱にも強く、調理しても低下
しにくい特徴もあります。

北区細江町中川の菅谷嘉夫さんは、
大学卒業後に就農し、今年で14年目。
現在、60aのハウスでミニトマトを栽培し

ています。高品質なものを適期収穫す
るために、日ごろから生育状況を確認
し、水分管理や温度管理を徹底。多く
の消費者に喜んでもらえるよう、おいし
さにこだわり、出荷時には色や形、大き
さ、糖度などを細かく確認しています。

ミニトマトは、生のままサラダのトッピ
ングとして使うのももちろん、煮物や炒
め物、スープ、パスタ、ソースなど、使い勝
手も抜群。ぜひ、さまざまな調理方法
で活用してみてください。



ミニトマトのマヨネーズ焼き



【材料(2人分)】ミニトマト(10〜15個)、ツナ缶(1缶)、マヨネーズ(適量)、ピザ用チーズ(お好みで)

- 洗ったミニトマトを1/4に切る
- ツナ缶の油を切り、①とツナを耐熱皿に入れる
- 好みの量のマヨネーズを加える
- ピザ用のチーズを入れて、トースターで約7分焼く

ミニトマトと牛肉・パレイショ炒め



【材料(3〜4人分)】ミニトマト(10〜15個)、牛切り落とし肉(200g)、パレイショ(2個)、水(大さじ1)、サラダ油(大さじ1/2を2回)、★合わせ調味料(オイスターソース(大さじ1)、酒(大さじ1)、しょうゆ(大さじ1)、砂糖(大さじ1/2))

- パレイショを食べやすい大きさに切る
- フライパンでサラダ油を熱する。パレイショを約3分炒めたら水を入れ、ふたをして蒸し焼きにしその後取り出す
- フライパンでサラダ油を中火で熱し、牛肉を入れて炒める
- ミニトマトと②、★の合わせ調味料を入れて、約1〜2分炒める

おいしい旬の野菜を
PRESENT!
ミニトマト

とびあから皆さんに、今回、ご紹介した「ミニトマト」を抽選で3名様にプレゼント。ご希望の方は、住所・氏名・電話番号・この広報誌に対するご意見・ご感想をハガキに書いて以下の宛先までご応募ください。

■宛先 / 〒431-3193 (住所不要)
JAとびあ浜松 広報課「産直プレゼント⑩」

■締切 / 平成30年10月31日(水)必着

■当選発表 / プレゼント品の発送をもって代えさせていただきます。
平成30年11月上旬発送予定

※いただいたハガキの個人情報は、商品の発送のみに使用させていただきます。※写真はイメージです。