



写真・文・調理
 姫野 昭祐
 野菜ソムリエ Pro.
 特産課
 ファーマーズマーケットきてか〜な

しゅん
 旬の **み** **りょく** **つう** **しん**
味 **緑** **通** **信**



ホームページからも
 ご覧いただけます!
 バックナンバーも
 公開中!!

美味しい時期 5・6・10・11月 産地 大中・八日市など 分類 ナス科トマト属

今月の食材 ミディトマト

特徴

トマトには大きさ、色、形、味と様々なものがあり世界中では何千種類も品種があるとされています。その中で中型(ミディ)サイズのトマトはミディトマトと呼ばれています。きてか〜なでは年間販売額トップ10に入る人気商品です。

栄養成分

多くの栄養成分を含みますが皮の赤い色素に含まれる「リコピン」が代表的、抗酸化作用なども期待されるといわれます。

食べ方

そのままフレッシュにサラダ、パスタに、チーズをのせてオープンで焼いたり、炒め物に入れたりしてもGood。クエン酸が脂っこさを和らげて旨味を広げてくれるので、肉や魚類の煮込み料理などにも最適です。



きてか〜な・
 安土ええもん屋など
 で買えます!



よいもの見分け方

ヘタが青々したもの、全体的に均一な色で形がいびつ・ブヨブヨでないもの、グツと重いものがよいとされます。また、ヘタの裏側が☆のような白い模様があるものは糖度が比較的高いものとされています。

長持ちさせるには

ヘタの部分を下に、他とくっつかないように並べ、ポリ袋の中に入れて密閉して冷蔵保存します。

冷凍保存も可能です。ヘタをとって湯むぎし、そのままかザク切りにして保存袋に入れてください。



Recipe 1

ミディトマトと永源寺味噌のみそ汁

【材料(2人分)】
 水…350cc ミディトマト…4個 新タマネギ…少々
 絹ごし豆腐…1/3丁 味噌…大さじ1.5
 粉末だし…少々 青ネギ…お好みで

つくりかた

1. 小鍋に分量の水を入れて中火にかけ、粉末だしを入れ、タマネギを小さく刻んで鍋に入れます。
2. ミディトマトはヘタを取りひと口大に切り、タマネギに火が通れば鍋に入れます。
3. 味噌を入れて溶き、さいの目に切った豆腐を入れて煮たってきたら、火を止めて青ネギをまぶしてできあがり。

