



今月の食材

ミニトマト

今回は、「ホンネトーク」に登場した
石神宏規さんのミニトマトを使用しました♪



今回は
野菜ソムリエプロの
姫野 昭祐
が担当しました。



ひんやり♪だし浸し

●材料(2人前)

ミニトマト 14個
水 100ml
白だし 小さじ2
大葉 1枚

つくりかた

- ①ミニトマトを洗い、ヘタを取ります。
- ②鍋に①と水・白だしを入れ、火にかけます。
- ③弱火で加熱し、沸騰して2～3分くらいして柔らかくなったら火を止めます。
- ④耐熱のタッパー等へ入れ、冷まします。
- ⑤粗熱が取れたら冷蔵庫で30分くらい冷やします。
- ⑥冷ましている間に大葉を刻みます。
- ⑦皿に④を盛り付け、⑤のをせてできあがり♪

※皮が苦手な場合は①のあとにトマトのヘタ付近に十字に薄くきり熱湯にくぐらせ、湯むきをして皮を外してからだしに浸してください



調理動画公開中!



美味しい時期

当JA管内では真夏以外ほぼ年間を通して収穫されますが、4月～6月、10月～11月に多く出回ります。春先が特に味の乗りがよいとされます。

特徴

ミニトマトは、トマトの一種ですが、通常のトマトよりも小さく、甘みが強いのが特徴です。サイズは小指の先ほどで、色も赤や黄色、紫色などさまざまあります。

栄養成分

栄養豊富な食材で、リコピン・ビタミンC・βカロテン・カリウムなどが豊富とされます。

食べ方

ひと口大でそのまま食べることが出来るため、おやつやお弁当の具材としても人気があります。サラダはもちろん、加熱調理でも旨味がでるので万能食材のひとつです。

良いものの見分け方

ヘタがシャキッとしているもの、実にハリがあるものが新鮮とされます。ヘタとは反対側の部分が☆型のものは糖度が高いともいわれます。

保存方法

冷蔵庫で保存する際は、ヘタを取って水洗いをしておきます。常温の状態だと冬なら1週間、春や秋で4日ほどの目安で使い切りましょう。



ミニトマトの ピザトースト

●材料(2人前)

ミニトマト 8個
食パン(8枚切り) 2枚
モッツアレラチーズ 14切
トマトケチャップ 適量(ピザソースでもOK)
オリーブオイル 適量
バジルの葉 1～2枚

つくりかた

- ①ミニトマトを洗い、ヘタを取り半分に切ります。
- ②オーブンを余熱し、食パンにケチャップを塗ります。
- ③①とチーズを交互にのせます。
- ④オーブンに③を入れ、パンが焦げるかチーズが溶けるまで焼きます。
- ⑤お皿にのせ、オリーブオイルを回しかけ、ちぎったバジルをちらしてできあがり。



調理動画公開中!



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!!

