

渥美半島 大地と海の恵み 22

農政課 ☎23-3517

田原のトマトで冬場を健康的に乗り切ろう！

夏野菜のイメージが強いトマトですが、田原市では12〜5月ごろを中心に出荷が行われます。トマトには、風邪の予防に効果があるビタミン類や、乾燥した身体に潤いを与えてくれる水分が多く含まれています。

今回は、これから本番の冬場を健康的に乗り切るため、トマトを使った健康レシピを紹介します。クリスマスやお正月など胃腸に負担のかかる料理を食べた後はお勧めですよ。

「トマト入り手打ちうどん」

【材料（4人分）】トマト200g、小麦粉350g、米粉50g、塩10g、水80ml、片栗粉（打ち粉用）適量、めんつゆ適量、お好みで旬の野菜の天ぷら

- ①小麦粉、米粉、塩を混ぜ合わせる。
- ②トマトをミキサーにかけ、ピューレ状にして①に入れて混ぜ合わせる。
- ③②に水を2〜3回に分けて入れ、その都度よく混ぜ合わせて耳たぶ程の硬さになるまでこね、丸める。
- ④③をビニールで包み、1時間室温で寝かせる。
- ⑤④をビニールに包んだまま10分こね、板に片栗粉を敷き、ビニールをはがした生地を

2〜3mmの厚さになるまで伸ばす。

⑥同じ幅に切り分け、15分茹で上げる。

⑦器に茹でためんとうめんつゆを入れ、お好みで旬の野菜の天ぷらを添える。

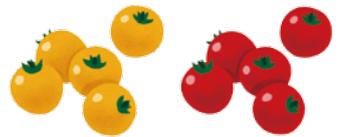
◆調理のポイント

米粉を使用しているため、めんこシが出ます。トマトをピューレ状にして入れるため、トマトの水分量に応じて水の分量を調節する必要があります。旬の野菜のかき揚げを添えてもいいです。めんとうの硬さはお好みで茹で時間を調節してください。

◆野菜の特徴

トマトには、リコピンやβカロテン、ビタミン類、ミネラル分などの栄養素が豊富に含まれており、それらに含まれるカロテノイドは活性酸素を取り除く働きや、血液サラサラ効果があるとされ、生活習慣病予防への期待が寄せられています。

また、ビタミン類は粘膜の保護強化の効果があり、風邪予防になるといわれています。（レシピ作成者ベジエール渥美山本敦子）



今月の花

1月の

渥美半島の花と鉢花

リシアンサス

（花／出荷時期：10月～6月）

花ことば

優美、希望

トルコギキョウとも呼ばれ、和洋・冠婚葬祭問わず人気。県内1位の生産量で約174万本出荷されています。

花



鉢

シェフレラホンコン

（鉢花／出荷時期：1年中）

花ことば

とても真面目、実直

カボックとも呼ばれ、緑色の葉が傘を広げたように見えるのが特徴。どんな環境でも育ち、扱いやすいです。

