

ベジエール渥美の野菜deしあわせ

5



ヨーロッパには「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあります。

トマトの赤い色はリコピンという機能性成分。生活習慣病の原因となる活性酸素の働きを抑える強い抗酸化作用があり、ガンや動脈硬化、肥満の予防、美肌効果も期待できます。

生で食べることが多いトマトですが、油とともに加熱調理することで、リコピンやβ-カロテンの吸収率が高まり、うまみ成分であるグルタミン酸も引き出されます。生食時には牛乳と組み合わせると、牛乳の脂肪分がリコピンの吸収を高めてくれます。露地栽培では夏が旬ですが、ハウス栽培が盛んな田原市では、これからの寒い季節に味がのって、おいしくなります。



トマトソテー・大葉と塩昆布のせ【材料2人分】

●トマト2個 ●薄力粉適量 ●オリーブオイル大さじ3 ●塩昆布適量 ●大葉10枚【A】 ●昆布茶2つまみ ●塩適量 ●粗挽きこしょう適量 【レシピ作成 鈴木教広】

【つくり方】

- ① トマトはそれぞれ8個のくし形
- ② トマトの皮目以外に茶こしで薄力粉をふる。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れ、中火で②の薄力粉が付いている面を焼く。両面をサッと焼いたら【A】をまんべんなくかける。
- ④ ③をオイルごと皿に盛り付け、塩昆布を散らす。大葉のせて完成。

▼農政課

☎ 23局3517 FAX 22局3817

キャベツウ・からんくの渥美半島きらりり☆ゆるさんぽ

10



渥美半島☆観光大使のキャベツウ

とかいくんが、きらりっ！と光る田原市の観光資源をご紹介します。

今回は、2月から3月にかけてのイベントを紹介するカイ☆



★菜の花まつり

渥美半島では、1月上旬から市内で約1200万本の菜の花が咲き誇る菜の花まつりを開催しています。メイン会場である伊良湖菜の花ガーデンでは、菜の花の巨大迷路や芝滑りが楽しめます。さらに、毎週末は、大あさりや野菜などの特産品販売のほか、子ども用のかわいい着ぐるみの貸し出しも行っています。

また、市内の飲食店では菜の花を使ったおいしい料理とスイーツを楽しみむことができます。



★鳥羽vs伊良湖勝つのはどっち？

Vo.2 五番勝負

昨年の対決で伊良湖が勝利を収めたため、今年も伊良湖で、3月6日（日）に開催されます。

今回のイベントは、五番勝負の対決となっております。すでに11月1日から料理対決が繰り広げられています。当日は、五番勝負の総決算。来年の開催地をかけてキャベツウ、かいくん、鳥羽市のご当地バーガー「とばーがー」のキャラクターのトーバ、トパティも頑張ります。



盛りだくさんの渥美半島の春。楽しんでカイ☆



◎キャベツウとかいくんのホームページもよろしくカイ☆

http://www.city.tahara.aichi.jp/

▼商工観光課

☎ 23局3522 FAX 22局3817