



こー見て！たはら

たはらスナッパ

みんなのひろば

おしらせ

おでかけ情報

連載コーナー



今がおいしい！  
トマト

## トマト麻婆豆腐

レシピ作成 ベジエール渥美 鈴木 教広

夏野菜のイメージがあるトマトですが、実は今の時期が「味の旬」であることをご存じですか？比較的乾燥した気候の中で、日光をたくさん浴びたトマトは、糖度が上がり、栄養価も最も高くなります。

# 農政課 23-3517 農政課 23-3517



### 材料（2人分）

- トマトLサイズ：1玉
- 木綿豆腐：300g
- 豚挽き肉：100g
- 長ネギ：1本
- サラダ油：大さじ2
- すりおろしニンニク：小さじ1
- すりおろし生姜：大さじ½
- コチュジャン：大さじ2
- 赤味噌：大さじ½
- 水：80ml
- 酒：大さじ1
- 醤油：大さじ½
- 鶏ガラスープの素：大さじ2
- 水溶き片栗粉：大さじ2

### 作り方

- ①豆腐はキッチンペーパーで包み、耐熱皿に入れて600Wの電子レンジで1分半加熱して水を切る。
- ②トマトは8等分にくし切り、長ネギはみじん切りにする。
- ③フライパンに油・ニンニク・生姜・コチュジャン・赤味噌を入れて中火にかけて炒め、香りが出てきたら豚挽き肉・長ネギを入れて炒める。
- ④豚挽き肉に火が入ったら水・酒・醤油・鶏ガラスープの素を加え、もうひと煮立ちさせて豆腐を入れ、ヘラで適当な大きさに崩して再沸騰してから1分程煮る。
- ⑤トマトを加えて1分程煮たら弱火にして、水溶き片栗粉を加えてサッと混ぜ合わせ、とろみが出たら火を止めて盛り付けて完成。

### 調理上のポイント

- コチュジャンを豆板醤に変えると辛味が増します。

今月の花

4月の

## 渥美半島の花と鉢花

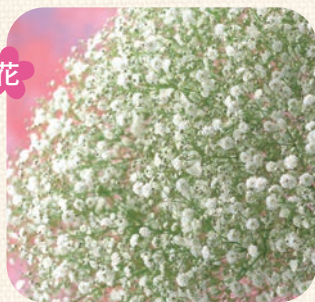
### カスミノウ

(花 / 出荷時期: 10月~6月)

花ことば

清らかな心

小花がかわいらしく、どんな花とも相性がよい花です。県内1位の出荷量で、年間約90万本出荷されています。



### アジサイ

(鉢花 / 出荷時期: 3月~6月)

鉢花ことば

移り気、冷淡

最近では母の日の贈り物としても人気です。県内1位の出荷量で、年間約110万鉢出荷されています。

