# 農ある暮らし

農政課 ☎23-3517

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。

## トマト麻婆豆腐

レシピ作成　ベジエール渥美　鈴木　教広

### 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…80㎖
- 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

### カスミソウ

(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)

花ことば　移り気、冷淡

最近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。