



ジュニア野菜ソムリエの オススメトマトレシピ

トマト料理で
夏をのりきろう!



肉詰めトマトのたまごドレッシング

- ①トマトのヘタ部分を真っすぐに切り落として中の種を取り除き、反対の尖っている部分に十字の切り込みを入れておく。
- ②合い挽き肉、ミックスベジタブル、少量の溶き卵、あらびき塩コショウをよく練りトマトの中に詰める。
- ③鍋にバターを入れ温め、②の肉を詰めた方を下にして焼き固める。
- ④③にトマトの先が少し見えるくらいの水、コンソメ、あらびき塩コショウを加え中火で煮込む。沸騰したら弱火で10分待ち、火を止めて粗熱をとる。
- ⑤④を器に盛りつけ切り込みの部分からトマトの皮を剥き、チーズを乗せる。
- ⑥ふわふわのたまご焼きを作り⑤の上に乗せ、細かく刻んだ水菜を飾る。



材料(2人分)

トマト	2個	バター	適量
合い挽き肉	40g	水	適量
ミックスベジタブル	適量	コンソメ	小さじ4杯
卵	2個	とろけるチーズ	適量
あらびき塩コショウ	少々	水菜	適量



その他レシピも続々公開中!
ベジハッピーページも見てね!



cookpad

ベジハッピー通信

ベジハッピーは農家さんを応援します!

露地や雨よけで、野性的(ソバージュ)に育てる栽培方法を、僕たちは「ソバージュ栽培」と呼んでいます。

サンマルツァーノリゼルバ・シシリアンルージュ・ロッソナポリタンなどのソバージュ栽培に適した品種を極力人間の手を加えずにトマト本来の自然な姿で栽培しています。



祖父江さん

うちの草畑は宝物じゃな〜。

野菜づくりのモットーは「自然体」。

等高線状に「ひとりびき」を引いて、足で土をかぶせる昔ながらの種まき。「農薬なし、化学肥料なし、水やりなし」の超スパルタ式栽培法で、土や地形に合った昔からの作り方をしょんでよ。

バイオニア
エコサイエンス株式会社
永田さん



からみつく、うま味。

ベジハッピークラブ 会員募集中!

農薬や化学肥料に頼らない
野菜作り、スーパーには並ばない
めずらしい野菜を作ります。

ナカガワ・アド株式会社 あど畑事業部 ベジストーリー編集部

〒779-3602

徳島県美馬市脇町大字猪尻字若宮南131-2

TEL.0883-52-1643 FAX.0883-52-2080

紙質:上質 90kg

facebook

ベジハッピー

とくしまマルシェ
出店中♪
ベジハッピーブースへ
是非お越し下さい!



youtube

vol.
2

生産者とあなたをつなぐ野菜マガジン

Vege Story

カラフルトマト特集

8月のお知らせ

夏野菜で作ろうスパイスカレー

ジュニア野菜ソムリエのオススメトマトレシピ

ベジハッピー通信



VEGE HAPPY®
everyday vegetable happy!

食べる幸せ、育てる喜び。野菜で広がるハッピー生活。

この券を切り取って8月30日(日)とくしまマルシェベジハッピーブースにお持ちください。お1人様1回抽選できます。
有効期限
平成27年8月30日(限り)

8月分抽選券



カラフルトマト特集

医者いらず？トマトの優れた栄養と効能

「トマトのある家に胃腸病なし」「トマトが赤くなると医者が青くなる」などのことわざがあるほどヨーロッパでは薬効ある食材とされてきたトマト。

トマトは豊富なビタミン類、ミネラル分など健康野菜と呼ばれるのが納得できるほど様々な栄養素を含んでいます。

中でもトマトの栄養素で特出しているのがリコピン。リコピンはカロテノイドの一種で、コラーゲンの合成を促し皮膚や粘膜を整える作用、メラニン色素の合成を抑える美白効果などお肌に嬉しい効果や、強い抗酸化作用によって活性酸素を取り除き、がんの予防や老化防止、血液をサラサラにする効果があると言われています。

生のトマトは体を冷やすので、煮る・焼くなど火を加えたものを食べるのがおすすめ。加熱したほうがリコピンの吸収率が上がり、油と合わせることで更に効率的に吸収出来ると言われています。

機能性成分
リコピン
約8倍※1

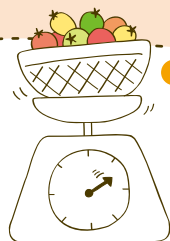


シシリアンルージュ

果肉がやわらかく濃厚なため、調理用に最適。



火を通すと
リコピンの吸収がUP!



カラフルトマトの
量り売り
1g 1円(税込)



ピッコラ カナリア

とろける甘さとβカロテンがたっぷり、天然のおやつ。



アイコ
フルーツみたいに甘い、プラム型の大粒のミニトマト。



イエロー アイコ

※天候等により、出荷出来ない場合があります。

トスカーナ バイオレット

スマイル色の果肉は葡萄のようなやわらかいくちどけ。



イエローミミ

酸味やトマト臭さが無くフルーツのような甘さで、カロチンが豊富。



ピンク
光り輝くピンク色。やわらかい食感はまだでくらんぼのよう。



ピッコラ ルージュ

しっかりとした食べ応えのある果肉と、舌にからみつく甘味。



みどりちゃん
薄緑色でしゃりとした食感、さわやかな酸味。



夏野菜で作ろう“スパイスカレー”

スパイスセットで4人分の本格インドカレーが自宅で簡単、おいしく作れます♪

スパイスセット(レシピ付)

- ・キーマカレーセット **450円(税込)**
- ・チキンカレーセット **400円(税込)**



新発売

キーマカレー
スパイスで大人気！一度食べるととろこになってしまう味。
※辛さはお好みで調整できます



さらに 8月のマルシェで新登場!

- ・ナスとチキンのキーマカレーセット
- ・ゴーヤカレーセット・野菜カレーセット



8月のとくしまマルシェ

日時：8月30日(日) 9:00~15:00

場所：徳島市東船場町1丁目(新町川ボードウォーク)



祖谷イモ(赤・白)

小ぶりで皮が薄い。モチモチとして煮崩れしにくいので田楽やおでん等煮込み料理におすすめ。

伝統野菜

美馬太きゅうり
苦味が少なくほんのりと甘味があり、フルーティな味わい。



コリンキー

皮が柔らかく、一般的な南瓜と比べてとても切りやすい。薄切りにして、生のまま皮ごと食べられます。



相模半白きゅうり

胡瓜本来の風味があり、みずみずしく歯切れが良くサラダに最適。



summer vege!!

8月31日は 野菜の日

「8(や)3(さ)1(い)」の語呂合わせから。残暑に負けない身体づくりの為に、栄養たっぷりのめずらしい野菜をおいしく食べよう!

リスターダ デガンジア

ツヤのある美しいまだら模様。肉質が柔らかく、クリーミーな味わい。



ピー太郎

既存のピーマンと比べて苦くなく、ピーマン臭の無い品種。



白ゴーヤ

緑のゴーヤに比べて苦味が少ないのでサラダやおひたしにおすすめ。

バナナピーマン

苦味が少なくほんのりと甘味があり、フルーティな味わい。



東京南瓜

ホクホクとした食味の西洋(栗)カボチャ。煮物や天ぷらなどに。



トマトすくいゲーム開催します!



ベジハッピー出店します☆☆

お問い合わせ:0883-52-1643(ナカガワ・アド株式会社 あど畑事業部)

アジュール
マルシェ

日時：毎週水曜日 17:00~19:00

場所：名西郡石井町高原西高原378-1

内容：農家さん向けの食農デザイン相談会
農業応援企画 第1弾 名刺無料作成