

ビタミン

ミネラル

リコピン

身体を冷やす

食欲増進

美容!

きくちゃん

特集

トマトを食べて夏バテを防ごう!

トマト

- ◎ビタミン類やミネラル類が豊富に含まれている。
- ◎トマトの赤い色素成分であるリコピンは、紫外線によるダメージを予防。
- ◎シミやしわを改善する美肌効果が期待できる。
- ◎暑さでほてった身体を冷やす効果や、食欲を促す効果もある。

種類豊富

サラダ

マリネ

炒めもの
スープ

大玉、中玉、ミニトマトなど種類が豊富で、みずみずしく鮮やかな赤色が食卓を彩ってくれるトマト。サラダやマリネとして生で食べるのはもちろん、炒め物やスープにも活用でき、使い勝手のよい野菜です。品種によって味や見た目もさまざま。好みの品種でトマト料理を楽しんでみてください♪

＜おいしいトマトの見分け方＞

色 真っ赤に熟している

へた 濃い緑色でピンとしている

重さ ずっしり重い

皮 ハリとツヤがある

冷蔵保存方法

- 1個ずつキッチンペーパーで包む
- へたを下にして保存用ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存

- へたを取り除き水洗いする
 - キッチンペーパーで水気をしっかり拭き取る
 - キッチンペーパーを敷いた保存容器に重ならないように並べる
 - トマトの上からキッチンペーパーをのせふたをして冷蔵庫の野菜室で保存
- ※へたは雑菌が繁殖しやすいので、取り除いてから保存してください。

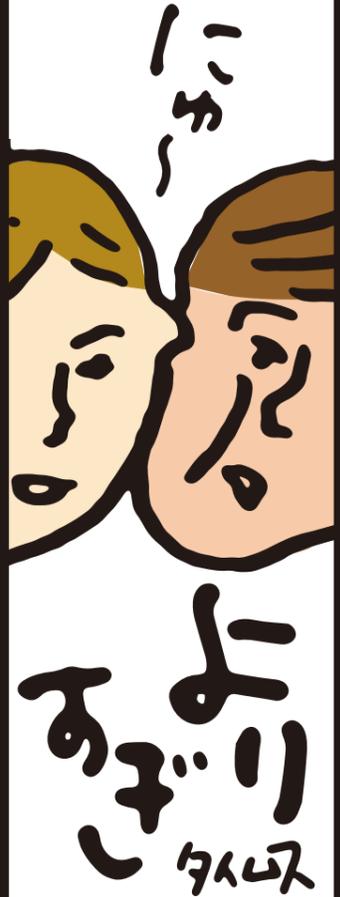
大玉
トマト

ミニトマト
中玉トマト

道の駅よって西土佐は4月～11月末まで全館無休

水々しい市場には、トマト以外にもキュウリ、ナス、ピーマンなど、生産者の皆様が心を込めて育てた夏野菜が並んでいますので、ぜひよってくださいね♪

72



2024年7月号

生産者さんによってみた!

きくちゃん

89人目

「四万十町香月が丘地区」
石本みささん
いしもみさ



50
さい

今回は、アクセサリやフェルトで作った恐竜のキーホルダーなど、色々な手作り商品の出荷をしていたら、石本さんが作った恐竜のキーホルダーを持っていて人に遭遇したことがあるそうです。嬉しくて思わず「この恐竜、私が作ったんですよ」と声をかけたら、その方は「えー」と驚いていたそうです。買っていただいた人の顔が見えるのは嬉しいもんですねとおっしゃっていました。それがまた頑張る励みになるそうです。ピースで作ったメガネチェーンは、ご自身が自宅でしょっちゅう「メガネ、メガネ」と探すことがあるため、メガネチェーンにメガネを取り付けておけばメガネを探す手間が省けると思い、作ってみようと思ったそうです。

肩は凝るけどアクセサリ作りは好きなので商品を作り続けたいのですが、細かい作業をする際に手元が見づらくなってきたことが大変とおっしゃっていました。そんな石本さんの手作りの商品が並んでいますので、ぜひ一度手に取ってみてください。

◎自身用やプレゼント、お土産にいかがでしょうか?

西土佐の地食

38

地食料理研究家
中脇裕美

様々な夏野菜がたっぷり使われる、本格的な夏の到来。生で食べるものはいじょうぶなも、一つ、煮てみてください。

これからトマトがたくさん出来て雨に当たると「パンパン」って割れてしまします。残念なことの上です。

お塩をちょっとあけて、ガブリと食べる。(もちろん切ってもおもしろい)あの夏のちょっとトマト臭いトマトは何よりおいしい。

でも「パンパン」って割れてしまった残念なトマトとキャベツやレタスやキュウリやズッキーニと一緒に煮て、塩コショウと少量の塩のみで味付けして最後に溶き卵をまわしかけると、卵のトマトスープと野菜が一緒に食べられる。出汁にベーコン等入れると、やっばい味が深みが出る。

野菜は一品づつ煮ると回品のメニューが出来ちゃいます。いかがでしょうか。

今、私はトマト卵とじスープをよく作ります。



夏野菜

ゆみさん

西土佐の食材に合う世界のワイン販売中!

見た目も味もフレッシュ!

今月紹介するワインは、イタリアヴェネト地方の白スパークリングワインです。エチケットの色のよう、やや緑がかかったフレッシュな色合いで、きめ細やかな泡立ちが特徴です。リンゴや蜜の香りがあり、フルーティなワインで、カプレーゼなどのトマト料理によく合います。

注いだ姿もきれいなスパークリングワインなので、是非見た目も楽しんでみてください。

◎今月オススメのワイン

エラ プロセッコ ドライ

【イタリア】

2,200円



白泡



しゅーへい



駅長・林 大介の 晴 本日快晴

晴れ間が恋しく蒸し暑い日が続く季節となり、何かと身体が動きたくなっています。

さて、6月の半ばに、津軽平野のど真ん中にある道の駅つるたに道の駅交流でお邪魔させていただきました。その際、龍飛岬の少し西側にシジミ貝が有名な道の駅十三湖も参加されており、駅長さんが、十三湖の美味しいシジミをもっと知ってもらいたいと販売されていました。

私も、四万十川の美味しい天然鮎を知ってもらう為に、色々な場所での鮎の塩焼き等を出店しているのので、「地元の良い商品で地元を知ってもらおう」姿に共感しました。

夏野菜も並び始めた水々しい市場。動きにくい時ですが、スタッフ一同頑張っています。

今月もよろしくお願いたします。

駅長

でなっ
です



