



トマトたっぷりリゾット

教えて山口先生
(旬直素材の栄養素)

材料(2~3人分)

- 大玉トマト 1個
- ミニトマト 5個
- 米 150g
- 水 400cc
- タマネギ 1個
- ベーコン 5枚
- ニンニク 2片
- バター 30g
- 固形コンソメ 2個
- オリーブオイル 適量
- 塩コショウ 適量
- パセリみじん切り 適量
- 粉チーズ お好み

作り方

- 1 米をさっと洗って水を切っておく。大玉トマトはざく切り、ミニトマトは半分、タマネギはみじん切り、ベーコンは食べやすい大きさに切る。
- 2 フライパンでオリーブオイル、バターを温め、ニンニクの香りが出るまで炒める。
- 3 ベーコンを入れ焼き色がつくまで炒めたらタマネギを入れ、透き通るまで炒める。
- 4 米を入れ、米のまわりが透き通るまで炒める。
- 5 大玉トマト、ミニトマトを半分量入れ、水200ccと固形コンソメを1個入れて中火で煮込む。
- 6 5をもう一度繰り返す。
- 7 塩コショウで味を調べ、お好みで粉チーズを混ぜる。
- 8 パセリみじん切りを振りかけたら出来上がり。



JA静岡厚生連「管理栄養士 野菜ソムリエ」
やまぐち ゆり
山口 友里さん

トマトは強い抗酸化作用を持つリコピンやβ-カロテンなどが多く含まれ、酸味は胃液分泌を促し、食欲の増進や疲労回復に効果的です。うまみ成分グルタミン酸が含まれているため、料理に使えば肉や魚介のうまみをさらに引き出してくれます。



旬直
クッキングー!

今回の旬直素材は...

三島函南地区 トマト

三島函南地区管内では、多種多様なトマトが生産されています。
大玉トマトはしっかりとした甘みと適度な酸味とのバランスが特長で、貯蔵性の高さも魅力の一つです。地区別で栽培方法や出荷規格を分け、より多くのお客さまのニーズに応えます。
高い糖度が保証され、しずおか食セレクトシヨン認定のブランドフルーツトマト「三島の味力(みりょく)トマト」。水分を絞ると甘みが増すトマトの特性を生かし、徹底した水分と栄養分管理により、甘みとうまみが凝縮した味わいです。
ミニトマト部会では令和3年3月、静岡県が認証する静岡県産GAP「しずおか農林水産物認証制度」を取得しました。安全・安心な生産で、ぎゅっと詰まった甘い果肉が評判のミニトマトです。
各種トマトは10月上旬頃から、農産物直売所「フレッシュ北上店」「フレッシュ函南店」「みしまるかん(10月26日オープン)」の他、東部地区量販店、通販サイト「JATAタウン」などで販売予定です。



ココで買えます!
令和4年
10/26
オープン
新ファーマーズマーケット
みしまるかん

所在地 三島市谷田235-8
(三島支店・三島函南地区本部の道路対面)
営業時間 9:00~16:00
定休日 水曜日・年末年始