

地元を食す

地産地消で健康クッキング

廿日市市・大竹市で活動する食生活改善推進員が、オススメする地元の旬の野菜を使ったヘルシー料理や郷土料理のレシピをご紹介します。

今月の食材



トマト

紹介してくれた方

今井 洋恵さん (左)  
石橋 敦子さん (右)



トマトのいろいろ

世界中には8000種類以上の品種があり、国内で栽培されているだけでも130種類以上!

赤色系トマト



皮にも色が付いていて厚いものの酸味、香り共に強く、煮崩れしにくいので、主に加工用として缶詰やケチャップ、加熱調理用などに利用される

桃色系トマト



皮が薄くて無色透明なもの甘味があり、癖が少なく、香りも弱い。「桃太郎」などがこれに当たり、現在市場に出回っているものはほとんどがこの部類

ミニ系トマト



丸形や長卵形など形や大きさだけでなく、色も赤、黄、オレンジ、黒など多種多様の超小型のマイクロトマトも人気



グリーン系トマト

グリーンゼブラ

未熟なグリーン状態で収穫したものと熟しても赤くならない品種(グリーンゼブラ)がある。彩りや食感も個性的



フルーツトマト

高糖度のブランドトマト。与える水分を調整したり、土の塩分を高めたりすることにより、糖度を高めたトマトの総称の品種名ではない

レシピ

トマト・オクラのジュレサラダ

エネルギー：32kal 脂質：0.1g  
タンパク質：2.1g 塩分：0.4g  
1人分



●材料 (4人分)●

- トマト.....300g
- オクラ..... 6本
- 塩..... 少々
- 酢..... 大さじ1
- しょうゆ..... 大さじ1/2
- 砂糖..... 大さじ1/2
- ゼラチン (顆粒) ..... 1袋 (5g)
- 水..... 100ml

●作り方●

- ① ボウルにAを順に入れて混ぜる。
- ② 小鍋に水を入れて煮立て、火を止めゼラチンをふり入れて溶かす。①を加えて混ぜボウル等に入れて冷やし固める。(ドレッシングジュレ)
- ③ トマトは一口大の乱切り、オクラはがくをとり塩もみしてさっと茹で小口切りにする。
- ④ ③が冷えたら器に盛り、②のジュレをフォーク等で崩してかける。



▶ポイント

色彩がきれいで、これからの季節にピッタリのさわやかなサラダで、食感も楽しめます。

※ジュレは混ぜすぎると液状になるので、そっとすくってのせてください。

協力：大竹市食生活改善推進協議会

レシピ等お問い合わせ先：大竹市健康福祉部保健医療課 管理栄養士  
TEL (0827) 59-2140