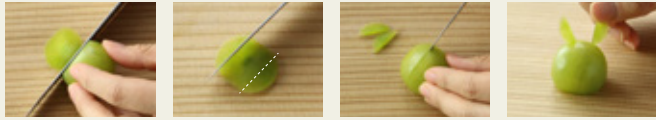


トマトの切り方いろいろ

一手間かけることで、いつものトマトがかわいく変身！難易度別にいろいろな切り方がありますので、お子様と一緒にどうぞ♪

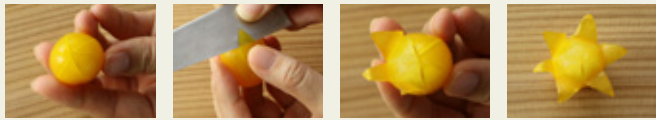
初級編 うさぎ

- ①ミニトマトのヘタがついていた部分を3mm程度切り落とし、切り落とした部分を3等分にする。
- ②ミニトマトの本体のおしり部分に垂直に切り込みを入れ、①の3等分にした左右の丸みがある部分を切り込みに差し込み、出来上がり。



中級編 太陽

- ①ミニトマトのおしり部分に、6等分に切れ目を入れ、1枚ずつ切れ目に添ってむく。



上級編 バラ

- ①トマトを半分に切り、切り口を下にして2mm程度のスライスにします。



- ②①を薄くのばします。



- ③端から丸めて完成！



自然豊かな宮崎県で育った「都農町のトマト」



宮崎県中部、日向灘に面する都農町は、全国でも有数のトマトの生産地のひとつです。宮崎県の温暖な気候の中、山と海に囲まれた自然豊かな土地で育った都農町のトマトはメディアも注目の特産品。都農町のご当地グルメ「つのトマト鍋」も評判です。「道の駅つの」ではトマトをはじめ、都農町の特産品が多数販売されています。※写真は「道の駅つの」の店内です。



エムサービス株式会社と宮崎県は、安全・安心・健康で魅力ある宮崎県の食を提供する基本協定を締結。宮崎県の食情報をお伝えします。



7月は、「トマト」から日本の未来を支えます。

■栄養情報 (食品成分表参照)

トマト 果実 生 150g (中1個)
 エネルギー・・・29kcal
 カリウム・・・315mg
 β-カロテン・・・810μg
 ビタミンC・・・23mg



■基本情報

・分類：ナス科ナス属
 ・主な生産地：熊本、北海道、茨城 (平成29年作物統計より上位抜粋)
 ・旬：6月～8月

おいしいトマトの選び方

へたが青々としてピンとしているものが鮮度が良いです。均一に赤く、ひび割れのない、きれいな丸いものを選びましょう。

トマトの保存

熟していない青いトマトは常温保存しましょう。(夏場はNG)
 熟れた赤いトマトは、ポリ袋に入れ、野菜室で保存。



鶏肉とトマトのアジアンうどん

材 料 4 人 分

- ・トマト・・・小2個程度
- ・鶏もも小間肉・・・120g
- ・しめじ・・・1/2パック
- ・椎茸・・・2個
- ・唐辛子(輪切り)・・・少々
- ・サラダ油・・・適量
- ・うどん・・・4人分

うどんつゆ

- ・ガラスープ(顆粒)・・・大さじ1
- ・水・・・3・1/2カップ
- ・ナンプラー・・・大さじ1
- ・醤油・・・小さじ2
- ・レモン汁・・・小さじ1

あん

- ・ガラスープ(顆粒)・・・大さじ1/2
- ・塩・胡椒・・・少々
- ・水・・・1・1/2カップ
- <水溶性片栗粉>
- ・片栗粉・・・大さじ1/2
- ・水・・・大さじ1

ト ッ ピ ン グ

- ・長葱・・・お好みで
- ・大葉・・・お好みで

作 り 方

- ①トマトは、おしりに十字に切り込みを入れ、茹で、皮がめくれてきたら、流水で冷やし、皮をむき(湯むき)、2×2cm角に切る。しめじは、石づきを取り、ほぐす。椎茸は石づきを取り、3mmのスライスにする。長葱は、白髪葱にする。大葉は、千切りにする。(お好みで)
- ②鍋に、サラダ油、鶏肉を入れ、炒め、しめじ、椎茸、唐辛子を入れ、火が通ったら、①のトマト、<あん>を入れ、一煮立ちさせ、<水溶性片栗粉>でとろみをつけ、味を調える。
- ③鍋に、<うどんつゆ>を入れ、火にかけ、温め、味を調える。
- ④うどんを茹で、器に盛り、③のうどんつゆをかけ、②のあんをかけ、お好みで長葱、大葉をトッピングし、できあがり♪

7月

「トマト」から
日本の未来を支えます。

月	火	水	木	金	土	日
1 月曜	2 火曜	3 水曜	4 木曜	5 金曜	6 土曜	7 日曜
8 月曜	9 火曜	10 水曜	11 木曜	12 金曜	13 土曜	14 日曜
15 月曜 海の日	16 火曜	17 水曜	18 木曜	19 金曜 食育の日!	20 土曜	21 日曜
22 月曜	23 火曜	24 水曜	25 木曜	26 金曜	27 土曜	28 日曜
29 月曜	30 火曜	31 水曜	1 木曜	2 金曜	3 土曜	4 日曜

旬の野菜

- ・冬瓜
- ・とうもろこし
- ・トマト
- ・きゅうり
- ・オクラ

旬の魚

- ・鰯(あじ)
- ・穴子(あなご)
- ・鰹(かつお)
- ・鱧(はも)

旬の果物

- ・あんず
- ・桃
- ・ブルーベリー
- ・すもも
- ・マンゴー
- ・すいか

今月の柄×色

日本の伝統柄と
伝統色の
ステキな組み合わせ

星七宝
ほししちほう

×

青竹色
あおたけいろ

円満、調和、ご縁などの願いが込められた七宝柄と青竹の幹のような青竹色との組み合わせです。

七夕(しちせき)の節供は、おり姫織女とひこ星(牽牛)にちなんだ中国で行われていた乞巧奠きこうでんという行事が伝来したものです。7月といえば日本では祖霊を迎える「お盆」の時期。その行事の一環に取り入れられて、「七夕」は一般に普及したとされています。元来、節供は旧暦で行われていたため、旧暦の7月にあたる8月に七夕を祝う地域も多数あります。



五節供に和食を



「食育」とは？

食生活をめぐる環境は日々大きく変化し、食の大切さなどを忘れがちな現代社会。

食に関する正しい知識を学び、自ら考え、健全で豊かな食生活を実践する力を身につける「食育」は、食への関心を高め、食への感謝を育みます。

「食育の日」である毎月19日、日本の食文化について、少しでも考えてみませんか？

バックナンバーはこちら↓



伝えよう、和食文化を。
Washoku JAPAN

エームサービス株式会社は、和食文化国民会議の活動を応援しています。



日本の食文化を見直そう



農林水産省
官民協働プロジェクト

「食」から日本の未来を支えます。

エームサービスは、「あらゆる世代の方に」「質の高い食事を」提供することで日本の健やかで豊かな未来を支える活動を展開していきます。