

★★★★★  **旬の食材 トマト** ★★★★★

果皮の色や大きさ・形など、種類が豊富なトマト。世界には数千種類もの品種があるといわれ、日本で栽培されているトマトだけでも100種類を超えます。果実の大きさで分類すると、大玉トマト、中玉トマト（ミディトマト）、ミニトマトの3つに分けられ、直径2～4cmほどの一口サイズのものをミニトマトといいます。

ミニトマトは、もとは飛行機の機内食用に品種改良されて生まれたものです。トマトはカロテンやビタミンCなどの栄養素を多く含んでいます。トマトは病気を防ぐ栄養素がたくさん含まれています。

ちえぶん おいかわ ばたけ い
智恵文の及川さんのミニトマト畑に行ってきました！

ハウスは2重構造になっていて天窓などがあり、温度管理に気をつけています！
ハウスは全長50mあり、400本のトマトの苗が植えてありました。



甘くてみずみずしいトマトを育てるために、よぶんな枝を取ります。それは、実が赤くなる時にトマトはたくさんエネルギーが必要のためです。よぶんな枝にエネルギーがいかないようにします。おいしいトマトにするための工夫がたくさんありました。味わって食べてね。



天候により変化する、枝・葉・実の様子を見て、与える肥料や水の量を調節することが大切です。



🍴 きゅうしょくレシピ 🍴 **ラタトゥイユ** 🍴



- 材料 <4人分>
- 鶏もも肉 80g
 - なす 80g
 - 玉ねぎ 100g
 - ズッキーニ 80g
 - 油 4g
 - トマトピューレ 60g
 - トマトケチャップ 20g
 - コンソメ 1g
 - 白ワイン 4g
 - ガーリックパウダー 0.2g
 - 砂糖 1g
 - 食塩 0.4g
 - こしょう 少々

- <作り方>
- ① 野菜は水で洗い、ズッキーニは1cm幅の半月切り、なすはへたを取って1cm幅の半月切り、玉ねぎは皮をむき、くし型に切ります。
 - ② 鶏もも肉は一口大に切ります。
 - ③ 鍋に油をしき、鶏もも肉を炒め、火が通ったら玉ねぎを加えてさらに炒めます。
 - ④ ③に白ワインを加え、なす、ズッキーニを加えて炒めます。
 - ⑤ 野菜に火が通ったら、ガーリックパウダー、砂糖、トマトピューレ、トマトケチャップ、コンソメを加え煮込みます。
 - ⑥ 仕上げに食塩、こしょうで味を調べて完成です。



* トマトピューレの代わりに皮をむいたトマトを角切りにして煮込んででもいいです。

フランスの家庭料理です！

