

ふくしまブランド探訪 サンシャイン トマト

10月から7月に収穫されるサンシャイン[※]。主な品種は桃太郎で、酸味と甘さのバランスがとても良く、ビタミンCやリコピンを豊富に含んでいます。

[※]いわき市内のトマト生産者からなる「サンシャイントマト出荷協議会」のオリジナルブランド。

みずみずしくて、
とっってもジューシー!

太陽の恵みを受けた 真っ赤なトマト

あかい菜園では、土を使わない先進的な養液栽培[※]により、安心・安全でおいしいトマトを作っています。温室で常に温度管理しているため、冬も安定して収穫できるのが特徴です。商品の種類は約80種もあり、毎日手作業で1トンほど収穫しています。徹底した栽培により、味にばらつきが出ないよう心掛けています。

「県産のトマトは一年中食べられますし、とっってもおいしいです。選ぶときのポイントは、色つやはもちろんですが、ずっしりと重みがあるものが多いですね。おすすめはグリンなど火を通す食べ方。トマト本来の甘みがより引き立っておいしいんですよ。今は種類も豊富で、加熱に最適な品種サンマルツァーノもあります。ぜひ、たくさん種類のトマトを食べてみてください!」

[※]肥料を水に溶かした液で作物を栽培。



農業生産法人
あかい菜園株式会社
代表取締役 **船生 典文**さん
園農業生産法人
あかい菜園株式会社
☎0246(68)6969

作って
みよう!

トマトカップ ごはん

見た目がかわいくて子ども大喜び!一緒に作っても楽しいです。

ワンポイント

くり抜いたトマトをチャーハンに入れてもgood!



材料 (2人分)

トマト…2個
ごはん…1合
A 玉ねぎ…1/4個
ベーコン…2枚
とろけるチーズ…適量
パセリ…少々
サラダ油…少々
塩・コショウ…少々

作り方

- ① トマトは上から1/3くらいのところを切る。カップになるトマトの中身をくり抜く。玉ねぎはみじん切りにする。
- ② フライパンに油をしき、Aを入れて炒めたら、塩・コショウで味を調える。
- ③ ①のトマトカップに②を入れて、とろけるチーズをのせる。オーブントースターでチーズに焼き色がつくまで焼く。
- ④ パセリをのせる。

あなたのレシピを
プロが再現!



次号は「鶏肉」。

「ふくしまブランド探訪」では、皆さんが考えたオリジナルレシピを募集しています。次回は、鶏肉のレシピを大募集!ふるってご応募ください。

応募方法

郵便はがきに、住所・氏名・年齢・電話番号・2人分のレシピの材料と作り方、一言コメントをご記入の上、下の宛先までご応募ください。採用された方には、福島の特産品などをプレゼントします。

郵送先

〒960-8670 県庁 広報課
「ふくしまブランド探訪 レシピ」係
個人情報、記事や取材などにのみ
使用いたします。

Eメール・ファクス
もOK!
16ページを
ご覧ください。

レシピ考案者 **あかま 赤間 さとみ**さん (福島市)

レシピのご応募ありがとうございました!