



# トマト

宮崎市では南部を中心に、冬場でも温暖な気候を利用したトマトのハウス栽培が盛んです。中でも大玉トマト、ミニトマトの収穫が豊富。代表的な大玉品種「桃太郎」は甘味と酸味のバランスがよいのが特徴です。赤色素素に含まれるリコピンには優れた抗酸化作用があり、ガンや生活習慣病の予防に効果があるといわれています。また、美肌効果が期待できるビタミン、食物繊維、鉄分など、特に女性に喜ばれる栄養も含まれています。

ヨーロッパでは「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほど、低カロリーで栄養豊富な野菜です。全体的に張りがあり、ずっしりと重く、ヘタが新鮮なものを選ぶとよいでしょう。室温で保存できますが、完熟したものですぐに食べきれない場合はポリ袋に入れ、冷蔵庫で保存するのがおすすめです。赤く熟したトマトは栄養価が高いだけでなく、加熱するとうま味が引き出され、油で調理するとリコピンの吸収率もアップ。少し手間をかけて温かいトマト料理などを作ってみませんか。



その他のレシピはこちら

※QRコードの読み取りには、アプリ「QR・JANコード読み取りバーコードリーダー」を推奨しています。



生活習慣病予防や美肌効果などよいことづくしのトマトレシピ

## Vol.10 大玉トマトのドリア

トマトのうま味をご飯にギュッと詰めて、ジューシーに焼き上げます。

材料(2人分)

トマト	2個(1個250g程度)	パセリ(みじん切り)	小さじ1+適宜
白ご飯	70g	ピザ用チーズ	20g+適宜
ベーコン(細切り)	1枚	パン粉	適宜
塩、こしょう	少々		

- 作り方
- ①トマトはヘタから1cm位のところを輪切りにし、スプーンで中身をくりぬき中身は粗くつぶす。
  - ②小鍋にトマトの中身、白ご飯、ベーコン、塩、こしょうを入れ、混ぜながら5分程中火にかける。トマトの汁気がなくなったら火を止め、パセリ小さじ1とピザ用チーズ20gを入れ混ぜ合わせる。
  - ③くりぬいたトマトに②を詰め、ピザ用チーズ、パン粉を乗せ、ヘタの部分も一緒に耐熱皿に並べて200℃のオーブンで10分焼く(丸めたアルミホイルの中央をくぼませてトマトの下に敷くと安定する)。焼き上がったパセリを散らす。
- ※焼き時間は家庭のオーブンに合わせて調節してください。

●レシピ監修 レシピユニット「みやちゃぶ」  
「みやちゃぶ」は「食」に興味旺盛な4人で運営しています。特産物や旬の食材を使ったお手軽レシピをお届けします。  
メンバー/青木直美、飯田みどり、伊藤佳代、佐藤薫  
※宮崎市地域雇用創造協議会主催 フードビジネス・コーディネーター養成講座の平成25年度養成科卒業生で構成しています。

伝われば誰もが魅力を感じて、感動できる。必要なのは、生産者と生活者との橋渡し役。

宮崎市で輝いている人を紹介する「キラリ!宮崎人」。今回は、生産者と生活者をつないで野菜の魅力を発信し続ける、県内唯一のシニア野菜ソムリエ、湯浅まき子さんです。

## キラリ! 宮崎人10 Miyazaki Human Interview



シニア野菜ソムリエ 湯浅 まき子(ゆあさ まきこ)さん

小学校教諭、フリーライターなどの職を経て、現在は地域の農産物の魅力を伝える講師やコーディネーターとして活躍中。平成26年、県内では初となる「シニア野菜ソムリエ」の資格を取得。

農家の思い、そして努力が伝わっていない現実。直画

日本野菜ソムリエ協会が認定する資格、野菜ソムリエ。その最高峰であり、全国でも100人ほどしかいない狭き門「シニア野菜ソムリエ」の資格を、湯浅さんは県内で初めて取得しました。「試験は野菜や農業の知識だけではなく、それを世の中にどう生かすのかという、事業の計画性や実行力まで問われるハードなものでした」と振り返る湯浅さん。野菜の魅力や価値を発信するスベシヤリストとして、忙しい毎日を送っています。

湯浅さんが野菜と関わる仕事を始めるようになったのは、10年余りを過ごした東京から帰郷した、40歳の時。安くておいしい宮崎の野菜に、大きな魅力を感じたそうです。平成22年からの2年間は宮崎大学に在籍し、農業を軸とした地域活性化事業にコーディネーターとして参加。農家が潤う仕組みを創り出すため、大学関係者や農家の取材を重ねていきます。「東京で子育ての傍らライターをしていた経験が、お話を聞いてまとめることに役立ちました」という湯浅さんは、田野町で地域活性化セミナーや特産物を使ったレシピ開発プロジェクトにも従事。その時の貴重な経験から、農家の皆さんの思いや努力などを、生活者に届けることが大切だと痛感します。

「県内のある地域で講師として取り組んだ地産地消の講座では、野菜の魅力を説いた後に行った試食会が大盛況で、現場で取材されていたメディアの方もたまたま試食されるほどでした。それは、農家の皆さんがどんな思いで野菜を育て、努力し、地域に尽くしているかが伝わったからです。伝われば誰もが魅力を感じて感動できる。必要なのは、生産者と生活者との橋渡し役だと感じました。私がシニア野菜ソムリエを取得したのは、それをしっかりやっていきたいと決意したからです」

生産者と生活者の間で交流を生む仲人として

価格が高い、安いだけで判断されがちな野菜。しかし、その裏で懸命に世話をし、変わりやすい天候や不運な災害にも負けず、まるで我が子のように野菜に愛情を注ぎ続ける農家の姿をもっと知ってほしい、と湯浅さんは話します。

「農業の盛んな宮崎では、その価値が日常に溶け込みすぎていて、逆に気付かなくなっている。農業を専攻している大学生ですら、農業の現場を知らない子が少なくありません。私にできるのは、そんな双方の接点を作ることです」

湯浅さんが関わった農家と大学生との交流事業では、ふだんは寡黙な農家の皆さんが学生と熱く語り合う姿が見られるなど、実りの多いものだった様子。生産者と生活者の仲人として、湯浅さんの奮闘は続きます。

**新生活応援セール開催中!** 掲載商品以外も多数品揃え!

<p><b>東芝 dynabook J80 中古</b></p> <p>ワイド画面でDVD鑑賞が楽しめる</p> <p>CPU: Celeron 2GHz メモリ: 1GB ドライブ: DVD-ROM HDD: 80GB 画面: 15.4"ワイド液晶 OS: Windows 7 Home</p> <p><b>19,800円</b> (税別)</p>	<p><b>富士通 FMV-A8280 中古</b></p> <p>高速デュアルコア・無線LAN搭載</p> <p>CPU: Core2Duo 2.53GHz メモリ: 2GB ドライブ: DVDマルチ HDD: 80GB 画面: 15.4"ワイド液晶 OS: Windows 7 Home</p> <p><b>29,800円</b> (税別)</p>	<p><b>パソコン市場 広告</b></p> <p><b>宮交シティ店(3階)</b></p> <p>☎ 0985-52-1805</p> <p>宮崎県宮崎市大淀4-6-28 営業時間: 10時~20時 定休日: 毎週火曜日</p> <p><b>パティオ柳丸店</b></p> <p>☎ 0985-28-6819</p> <p>宮崎県宮崎市柳丸町153-1 営業時間: 10時~20時 定休日: 毎週水曜日</p>
---	--	--

Y!mobile Pocket WiFi 305ZT をお申込みいただく10,000円キャッシュバック 使い放題 月額3,696円(税別)

※この欄は、広告です。掲載されている広告の内容などの問い合わせは、直接広告主へお願いします。