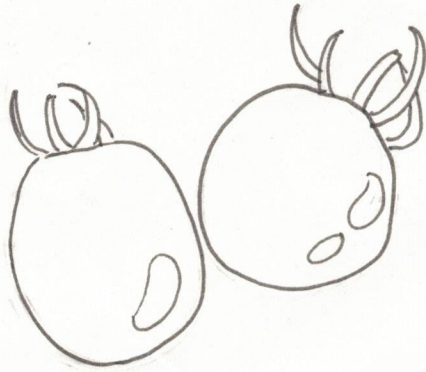


野菜の 知識

ミニトマト



リコピン、β-カロテン、ビタミンB₂と栄養が豊富なミニトマト。大玉のトマトよりも栄養がぎゅっと詰まっています。大玉のトマトも入れると8000種あると言われ黄色、緑、黒、ほっぺ色のもの、形もラグビーボール状のもの、小粒なものと同様な品種があります。保存は緑の残るものは常温で追熟、赤く熟しているものは1タマ下にして互いを接しないよう、ポリ袋に入れ、野菜室で保存。

市販の多くのきゅうりは病気が強くし、収穫量を増やすため、かぼちゅの苗木に切れ目を入れて、くっつけて栽培します。すると皮が硬く味が落ちてしまいます。こぼやし農園はきゅうりの苗をそのまま育てるので皮がやわらかく、おいしいきゅうりができます。きゅうりはカリウムが多く含まれ身体の余分な塩分を排出してくれます。

きゅうり



1本づつキッチンペーパーに包みビニール袋に入れ野菜室へ

おすめレシピ

< トマトとキュウリのガスパチョ > 4人分

トマト(大) ... 2個 ミニトマトは8個 水 ... 1カップ

きゅうり ... 2本

セロリ ... 1本

にんじん ... 1片

塩、こしょう ... 少々


コンソメ ... 少々

オリーブ油 ... 少々

野菜をある程度切り
全ての材料をミキサーに
かけてで玉上がり

4才の女の子のお母さん
自然栽培の畑を
やりたいとこぼやし
農園で働きながら
勉強中です



管理栄養士 あすか  心を込めて収穫します