

## 今月の食材



## トマト

真っ赤な色が印象的なトマト。私たちの食生活に欠かせない食品ですね。そんなトマトが実はナス科ナス属の植物だということご存知でしたか？トマトは南アメリカのアンデス山脈高原地帯が原産の多年生植物で、緑黄色野菜の一種です。あまりなじみはありませんが、和名もあって“唐柿（とうし）”や“赤茄子（あかなす）”などともよばれています。

実はトマトにはピンク系、赤系、緑系に大別されるように複数種類あって、元来日本ではピンク系が食用として人気があり、赤系はもっぱら加工用として用いられていました。でも、トマトの赤と言えばリコピン！最近このリコピンが持つ抗酸化作用に注目が集まり、利用が見直されています。

トマトは種類が豊富で、縦長のイタリアントマトや、小さいサイズのミニトマト。その他一見ただけではトマトと気づかれないようなものまで、世界で 8,000 種を超える品種があります。日本では 120 種を超える品種登録があることから、私たちの生活とは切っても切れない食品であることが伺えますね。

### 冷製トマトスープパスタ

1. トマト（2～3個約450g）は洗いヘタを取り、ざく切りにします。
2. ブレンダーに、トマト、ニンニク（1片）、塩（小さじ1）を入れジュースに
3. 2に蜂蜜（小さじ1） 酢（小さじ1） オリーブオイル（大さじ1.5）を加え、スイッチを入れて混ぜ合わせます。
4. 容器に入れて冷蔵庫で冷やします。
5. たっぷりの湯が沸騰したら、塩（大さじ1）を加えパスタ（100g）を茹でます。茹で時間は、袋の表示時間よりも少し長く茹でます。茹で上がったら、冷水で洗い水気をしっかり切ります。
6. 器に冷えたスープを入れ、冷水でしめたパスタを加えます。黒コショウ（少々）をたっぷり振り掛け、イタリアンパセリ（少々）を飾ります。



## ニュース



### うりぼう～のジェラート総選挙 2016 終了！

3回目を迎えたジェラート総選挙ですが、6月19日のジェラートまつりに結果発表を行い、今年も焼き芋が1位で3連覇となりました。また、当選者及びアイデアコンテストの発表も同時に行いましたので、詳しくは店頭かHPでご確認ください。

### チャレンジ農園

順調に収穫しています！

春先の大雨で出遅れていた野菜も順調に生育しナスやキュウリ、ピーマンなどいろんな野菜が収穫されています。

今年は接木苗に替えたせいか、病害虫の発生もほとんどなく入園者もより農作業張り切ってみえます。ただ梅雨がこれほど本格的とは予想していませんでしたので梅雨明け後の病気や作業の遅れが心配ですね。



### さつまいも植付け完了！

今年も秋のさつまいも収穫体験に向けてうりぼう農園に苗を約2千本植付けました。これからの管理を頑張って秋には美味しいさつまいもが収穫できるよう頑張ります。

### ポイント2倍デー

毎週月曜 お米の日  
毎週金曜 ジェラートの日  
毎月12日 豆腐の日  
毎月29日 お肉の日



### ふれあいの駅うりぼう

三重県いなべ市員弁町大泉 2517 番地  
営業時間 午前8時30分～午後5時  
定休日 毎週火曜日  
TEL 0594-74-5826  
e-mail [uribou@m4.cty-net.ne.jp](mailto:uribou@m4.cty-net.ne.jp)  
URL <http://www.net-uribou.jp>