

にいがた春トマトの魅力



桃太郎と麗容が主栽培品種

JA新潟市管内の春トマトの大玉品種は「桃太郎」と「麗容」が主に栽培されています。

(生産者/金井 俊幸さん)

新潟のトマトは、甘みと酸味のバランスが良く、濃厚な味が特徴です。「トマトが赤くなると医者が青くなる」と言い伝えられているほど栄養価が高く、リコピンやビタミンCなどが豊富に含まれています。JA新潟市管内のトマトの出荷量は年間900トン、新潟県の生産量の6割ほどを占めています!



おいしいトマト

トマトを効率よく食べて免疫力をキープ! トマトってこんなに凄い!

特集! トマトと免疫力

トマトに含まれる機能性成分

トマトはビタミンやミネラル、食物繊維を含む農産物です。トマトの赤色のもとになっているリコピンという天然色素ですが、このリコピンには強い抗酸化力があるため、免疫細胞を活性酸素から守り免疫力低下を予防してくれる効果が期待できます。

トマトのおすすめの摂り方

リコピンは体内への吸収がされにくく、生のトマトからは少量しか摂取することができません。摂取効率を上げる調理法として、「加熱」と「油」が良いことが分かっています。サラダ等でお楽しみいただく場合は、オリーブオイルやチーズなどを組み合わせると良いですよ。

★免疫力を維持する食べ方のポイント!

- ・体を温めてくれる香味野菜(ニンニク、生姜、唐辛子、ネギ類、ハーブなど)をレシピに加える。
- ・昔ながらの製法で作られた発酵食品(味噌、納豆、ヨーグルト、チーズなど)を毎日食べる。
- ・腸内の善玉菌のエサとなる主に野菜と果物、食物繊維やオリゴ糖を含む食品を積極的に食べる。
- ・私たちの体を作る大切な材料となるたんぱく質(卵、魚、肉、大豆食品)を毎日しっかり摂取する。
- ・おうちごはんが楽しくなるような旬の食材を使って季節感を出す。



フードスタイリスト
清野 朱美
Akemi Kiyono

作り手の「想い」と自然が生み出す野菜の美しさに魅了され、2012年に野菜ソムリエの最高峰資格「野菜ソムリエ上級Pro.」を取得。他に、調理師、製菓衛生師、フードコーディネーター、ベジフルビューティーアドバイザーなどの資格を有し、食環境を豊かに楽しむためのアイデアと共に「野菜の声」を発信している。得意ジャンルは、美と健康を叶えるレシピで、趣味は野菜をテーマに旅すること。テレビ新潟「TeNy新潟一番」料理コーナーに出演中。

- 材料** 4人分
- ・鶏モモ肉.....2枚(600g)
 - ・米粉.....大さじ2
 - ・ニンニク(みじん切).....小さじ1
 - ・白ワイン.....大さじ1
 - ・塩.....少々
 - ・ブラックペッパー.....少々
 - ・オリーブオイル.....適量
 - ・大玉トマト.....2個(250g)
 - ・タマネギ.....1/2個(150g)
 - ・ズッキーニ.....1本(150g)
 - ・トマトジュース.....100ml
 - ・コンソメ(顆粒).....4g
 - ・砂糖.....小さじ2
 - ・無塩バター.....15g
(※有塩バターを使う場合は塩の量を調整する。)
 - ・アスパラガス.....2本(70g)
 - ・赤ピーマン.....1個(50g)
 - ・マイタケ.....1/2株(70g)

にいがたの旬の農産物で おうちdeごはんを作ろう

春のごちそう! カチャトーラ

～新潟米コシヒカリ添え～



- ハーブ類**
- ・ローズマリー
 - ・オレガノ
 - ・イタリアンパセリ(みじん切りにしておく)

炊いたご飯
おすすめは、もちり食感で甘みの強い「コシヒカリ」

カチャトーラって?
ソテーした鶏肉等をトマトやハーブ、産地の食材と一緒に煮こんだイタリアの郷土料理です。

清野 朱美先生の 免疫力をキープする トマトレシピ

(作り方)

- 1 野菜をカットする。**
- ①アスパラガス、赤ピーマンは一口大の乱切りにする。
 - ②マイタケは食べやすい大きさに手でほぐす。
 - ③大玉トマトは皮ごと角切り、タマネギは粗みじん切り、ズッキーニは一口大の乱切りにする。



- 2 鶏肉をソテーする。**
- ①鶏肉を一口大に切り、塩とブラックペッパーで下味をしっかり付け、米粉を全体にまぶす。
 - ★米粉は、鶏肉の旨味を閉じ込める役割と、ソースに濃度を付ける役割があります。
 - ②フライパンにオリーブオイル(大さじ1)とニンニクを入れてから弱火で熱し、香り立ってから①とローズマリーを入れて一緒にソテーする。
 - ③弱火でゆっくりに火を入れ、表面がカリッとして来たたら白ワインを加えて香り付けする。
 - ★次の手順で煮込むので、中までしっかり火が入らなくてもよい。火を止めてからローズマリーを取り除く。



- 3 厚手の鍋で材料を煮込む。**
- ①鍋にオリーブオイル(大さじ1)を入れてから中火で熱し、タマネギを炒め、しんなりして甘い香り立ってから、ズッキーニとトマトを入れて全体を絡める。
 - ②続いて、ソテーした鶏肉も加えて、トマトジュース、コンソメ、砂糖、塩、オレガノを入れて煮込む。
 - ③全体をよく絡めてから蓋をし、沸騰してから弱火で15分～20分煮込み、最後にバターを入れて溶かす。
 - ★砂糖を少し入れることでトマトの酸味がまろやかになる。
 - ★オレガノはトマト料理との相性が抜群!



- 4 残りの野菜をソテーする。**
- ①煮込んでいる間に、フライパンにオリーブオイルを敷き、アスパラガス、赤ピーマン、マイタケを香ばしくソテーする。



- 5 盛り付ける。完成!**
- ①お皿にごはんとカチャトーラを盛り付けて、ソテーした野菜をバランスよく飾り、仕上げにパセリを散らす。

- ★ひと手間ですが、野菜の特徴を活かして火の入れ方を変えることで仕上がりに差が出ます。
- a. トマト、タマネギ...ソースのベースとなる。
 - b. ズッキーニ...煮込むと食感がトロトロする。
 - c. アスパラガス、パプリカ、マイタケ...炒めると甘みが引き出され香ばしさも加わる。色も濁らない。

STAY HOME with FLOWERS 花のある生活を始めよう 花を飾って花き農家を応援しよう!

イベントなどの中止で花の需要が減っています。家にいる時間が多いこんなときこそ、花のある生活を始めませんか。みんなで花を飾ったり、贈ったりすることで花き農家を応援することにつながります。花き農家は、贈る側がふだん言えない気持ちや思いを花に込めていること。贈られた人の嬉しそうな笑顔が思い浮かべながら、大切に育てています。今年の5月は「母の月」。5月は毎日が「母の日」です。日頃の感謝を込めて花を贈りませんか。JAの直売所では季節の花を揃えてお待ちしております。



JAにいがたし 花ごよみ

5月	6月	7月
		ユリ
	バラ	
シンビジウム		
ミニグラジオラス		
イキシア		
	スターチス	
	ダリア	
	トルコギキョウ	
	ヒマワリ	
	カズミンウ	
		小菊
		大菊



近藤 丈靖さん
BSNアナウンサー

美味しいトマトと言えば、私が真っ先に思い付くのが新潟市北区のトマト。よく新潟物産に米や酒が挙がりますが、トマトも忘れてはならない新潟の名産品だと思います。だって、そうですね。あんなに甘みと酸味のバランスが絶妙で、みずみずしくて美味しいんですから。調味料もドレッシングも不要。そのまま食べるのが一番! 豪快なかつつきも最高ですね。口の中にあの果汁が広がってたまりません。多分世の中にトマト嫌いの方がいたら、新潟市北区のトマトを差し上げて下さい。トマト観が変わると思いますよ。BSNラジオ「近藤丈靖の独占ごきげんアワー」の企画が御縁で、私もおよそ15年、新潟市北区のトマトの関係者の皆様とお付き合いさせていただいています。皆さん、活き活きとしていて、いい顔をしていらっしゃいます。大勢の北区のトマトのファンがいることを誇りに、美味しいトマト作り、益々励んでいきたいです。頑張れ! 新潟市北区のトマト!



今から14年前、取材で新潟市北区のトマト農家さんを訪ねました。その時にいただいたトマトの美味しさが、今でも忘れられません。その瞬間から、北区のトマトの大大ファンになりました! 一番好きな食べ方は、そのままガブリ! ですが、サラダにしても、煮込んで、焼いても、味も彩りも抜群で、北区のトマトは主婦の心強い救世主なのです。何より新潟市北区のトマト関係者の皆様の笑顔が大好きです。こんな優しい笑顔の元で育てられたトマトは美味しくなるしかないですよ。今年も、沢山いただきます!



水島 知子さん
フリーアナウンサー

こんなときこそ ラジオを聴こう!!

近藤 丈靖の 独占ごきげんアワー

goki@ohbsn.com

毎週月曜～木曜 9:00～11:50/13:00～14:30 放送!

BSNラジオの「近藤丈靖の独占ごきげんアワー」で今年も5/13～6/17までの毎週水曜日10時台前半に「2020北区ごきげんトマト王国」絶賛放送中! トマトの様ざまな話題をギュッとお届けしています!

今年の放送は水曜日! お待たせしました新潟トマトの美味しい季節です! 二代目トマト王子とトマト大使がお届けします! お聞き逃しなく

トマト大使 トマト王子