

= 今月の旬な食材 =

農畜産物&食育推進キャラクター

旬な食材と豆知識、食材を利用した1品と、食材をモチーフにした
新城市食育推進キャラクター「お食べん武将隊」(全12種)を紹介します。



トマト

作手地区での高原栽培が盛んで、ISO14001やいきいき愛知の承認を受けるなど、環境に配慮した夏秋トマトを生産している。



とまたろう

ハヤシライスが大好きな大食い。趣味はポエムをつくること。最近なすどうと親戚だと気付いた。

旬の食材を使った1品

トマトスープ



☆材料☆ (4人分)

トマト	1個	
セロリ	5センチ	
玉ねぎ	1/2個	
ベーコン	4枚	
ニンジン	小1/2本	
白インゲン豆	150g	
水	5カップ	
A {	バター	大きじ1
	サラダ油	大きじ1
小麦粉	大きじ2	
ローリエ	1~2枚	
塩・コショウ	少々	
固形スープの素	2個	
みじん切りパセリ	適宜	

☆作り方☆

- ① トマトは湯むきして荒く刻む。玉ねぎ、セロリ、ニンジンを1センチ角に切り、ベーコンは1センチ幅に切る。
- ② Aを鍋に入れ、ベーコン、玉ねぎの順で炒めて、しんなりしたら小麦粉を加え、焦がさないように1分ほど炒める。
- ③ 水とスープの素、トマト、ニンジン、セロリ、ローリエを加え20分位弱火から中火で煮る。
- ④ 白インゲン豆を加えて煮て、塩・コショウで味を整え、器に入れてパセリを飾る。

料理：新城市食育推進実行委員会
(農村輝きネット・しんしろ)