

土からキッチン~田口農園~『ミニトマト入りレモンゼリー』&『ミニトマトと卵の糸寒天入りスープ』

2021年6月9日

みなさん こんにちは~😊

蒸し暑い日が多いですが、体調はいかがでしょう？

気温が高い日も増えてきましたので、冷たい飲み物を飲まれる方も多いのではないのでしょうか？

熱中症予防には水分補給はとても大切ですが、冷たい飲み物ばかりでは体を冷やしてしまいますので、食事するときは体を温める食材もおススメします！

さて、土からキッチンの第3弾はトマト専用農家の田口農園様のご紹介です🍅

お伺いさせていただいた時は、ハウスの中でミニトマトがたくさん栽培されていました。定期的には間もなく植え替え時期とのことでしたが、真赤なトマトが実をつけていました！

田口さんは、以前は会社員だったそうですが、その時体調を崩されたことをきっかけに農業を始められたそうです。農業大学校に1年修学されたあと、ご自身の中で魅力を感じたトマト🍅の栽培に取り組みられました。

写真で見ていただくとわかりますが、一つの苗からどんどん上に大きくなり根元にツルを巻き付けては上になるトマトを収穫していくそうです。初めて見させていただいたので、びっくりしました！！

袋培地栽培といって袋の中に苗を入れて育てる方法なんだそうです。水や肥料も自動で注入できるようになっているそうですが、毎日トマトの顔を見ながらトマトと会話するように丁寧お世話をする必要があり、愛情と手間暇をかけて栽培されています。

ハウスの中には授粉用の蜂を飛ばしてあることも知りました！ 写真に蜂が写っているのわかりますか？

田口さんのお話では「トマトは時期によって同じ品種でも味が違います。今の時期は夏に合うようなさっぱりした味、春は酸味と甘みのバランスが良くとても美味しい時期。甘みが一番強いのは冬なんです。だから、今食べた味が、このトマトの味だと思わないで、色々な時期で食べ比べていただきたいです。」とおっしゃっていました。

とてもトマト愛を感じます💖 皆さんもぜひ季節に応じて味の違いを感じてみてくださいね。

植え替えの間に時期も露地植えのトマトを栽培される予定なんだそうで、また今後その様子も取材させていただきお伝えしたいと思います！

そんな田口さんの育てられたミニトマト🍅、もちろんサラダなどで食べるのは美味しいのですが、夏にぴったりのデザートと、今回は体を冷やす夏の時期こそ、温かいスープにさせていただくレシピの2本立てでご紹介します。

どちらも簡単、時短レシピ！あつという間にできますよ。

ミニトマトはトマトより栄養価が高く、小さな実にぎゅ〜っと栄養がつまっています！

薬効は胃腸を整え、消化を促進し、体の熱を冷まし、喉の渇きをいやし、疲れを取り除く効果があります。トマトに含まれるリコピンは抗酸化作用を持ち、美白・美肌効果が期待でき血流改善や生活習慣病の予防にも役立ちます。クエン酸は疲労回復に効果あり。皮に栄養が豊富に含まれているので、気にならない方は皮のまま食べるほうが良いです。 また加熱することで栄養の吸収率が高まるのでサラダだけでなく色々な料理に活用できますよ😊

まずは夏にぴったり『ミニトマト入りレモンゼリー』のご紹介です！

【材料】

ミニトマト 6個

レモン果汁 小さじ3

きび砂糖 小さじ3

ゼラチン 5g

ミントの葉 適量

水 250ml

ハチミツ 適量

【作り方】

①鍋に水、レモン汁、きび砂糖、粉ゼラチンを入れて煮立たせ、あら熱をとる。

②ジップ袋に①とミニトマトを入れ、冷蔵庫で冷やす。

③固まったらスプーンですくい器に盛り付ける。ミントの葉を飾り、蜂蜜を少しかけたら出来上がり！

注) 蜂蜜は1歳未満のお子様には与えないくださいね。

蜂蜜は混ぜても美味しいのですが、あえて上からかけることでトマトの酸味と合って美味しいですよ！

そして、もう一つご紹介するのは『ミニトマトと卵の糸寒天入りスープ』

一緒に合わせる卵は滋養強壮、ニラは大腸の働きを活性化させ、糸寒天は食物繊維が豊富で腸の運動を活性化させます。どれも美容と健康にとても良い食材！そして腸が喜ぶ食材です！ぜひお試しください。

【材料】 4人分

ミニトマト 150g

ニラ 50g

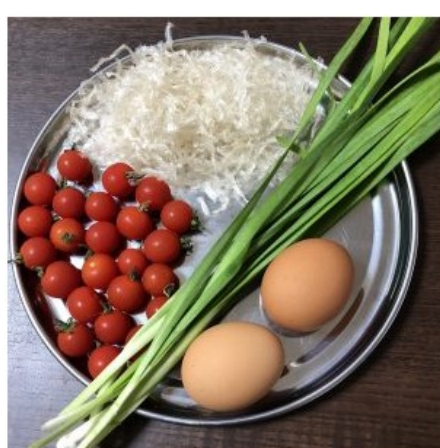
糸寒天 50g

卵 2個

ガラスープの素 大きじ2

コショウ 少々

水 800ml



【作り方】

①ニラは3cmに切り、ミニトマトはヘタを取り除いておく。

②鍋に水を入れ沸騰したらガラスープを入れ中火にし、ミニトマトとニラを入れる。



③溶いた卵を円を描くように回し入れ、フワッと浮いた火を止める。

④糸寒天を入れて軽く混ぜ、器に盛りつけた後、コショウをふって出来上がり！

※糸寒天は炊き込んでしまうと溶けてしまうので気をつけくださいね！

暑い夏も、食生活に気をつけて元気に乗り切っていきましょう！