



JA静岡厚生連 遠州病院
管理栄養士 中根ひろみ

すてきな
レシピ

トマトを丸ごと使った華やかな料理

トマトの肉詰め オーブン焼き

287kcal 塩分:1.2g (1人分)

材料(4人分)

トマト … 4個
合い挽き肉 … 300g
ニンニク(みじん切り) … 1かけ
ピーマン(輪切り) … 1個
とろけるチーズ … 60g

★ タマネギ(みじん切り) … 100g
こしょう … 少々
コンソメ … 小さじ2

作り方

- 1 トマトは置いた時に安定するように、底の部分を少しだけ切り落とす。
- 2 ヘタ側の上部も1cmほど切り落とし、スプーンで中身をくりぬく。(くりぬいた中身はとっておく)
- 3 フライパンに合い挽き肉、ニンニクを入れて火にかける。香りが立ってきたら★、2のくりぬいた
- 4 トマトを加えて、水気を飛ばすように炒める。
- 5 肉に火が通ったら火を止め、2に炒めた具をつめ、ピーマン、チーズの順にのせる。
- 6 天板にクッキングシートを敷いて4をのせ、予熱した220℃のオーブンで10分焼く。

Point

お好みでチーズの量を調整してください。豚挽き肉でもおいしく作れます。

夏にピッタリ! なすデザート

ハニーなすかん

39kcal 塩分:0g (1個…6個に分けた場合)

材料(6~8個分)

ナス(1cm角) … 大1本
水 … 200ml
★ はちみつ … 大さじ2
レモン汁 … 大さじ1

粉寒天 … 2g
水 … 300ml
砂糖 … 小さじ1
はちみつ … 大さじ2

作り方

- 1 ナスと★を鍋に入れ火にかける。ナスが透き通るくらいまで煮る。
- 2 別の鍋に水300mlと粉寒天を入れて火にかけ、フツフツしたら混ぜながら1~2分煮立てる。火を止め、1で出た汁、はちみつ大
- 3 さじ2、砂糖を加えて混ぜる。湯のみにラップを大きめに敷き、2を入れ、1のなすをのせる。茶巾に絞って輪ゴムでぴったりに留めて、氷水で冷やして固める。

Point

ナスはアクがでるので、1cm角に切ったら水にさらします。煮るときにもアクを取りましょう。



JA女性部西部ブロックが、掛川産のクルクマを使ったフラワーアレンジメント教室を開きました。

花工房よちの横地先生が、解説を交えながらお手本を披露。

クルクマをメインにアレンジを作っていきます。



横地先生が順番に席をまわり、挿す位置などを教えます。



午後部の参加した原谷支部、和田岡の皆さん。



7月5日(水)

夏の花 “クルクマ”を使った フラワーアレンジメント

掛川産農産物への理解を深めることを目的に、JA女性部西部ブロックがクルクマを使ったフラワーアレンジメント教室を開きました。JA西部営農経済センターで、午前と午後に分かれ51名が参加。夏場の花に向けたテーブルアレンジメントを学びました。はじめに、クルクマやスターチス、観葉植物のモンステラなど材料が分けられ、講師の横地和枝先生が、解説を交えながらお手本を披露。受講者はそれを参考に、自分なりの工夫も交えながら作成します。途中、横地先生が順番に席をまわり、手直しなどをしながら完成させていきました。横地先生は「材料の使い方を考えて、個性的な作品になった。新鮮なクルクマをふんだんに使い、豪華なフラワーアレンジメントができた」と話しました。

夏の花 “クルクマ”

タイなどで生産されるショウガ科の植物で、収穫期間は6月~10月。夏でも花持ちが良く、仏花として重宝されています。様々な色の品種があり、最近ではブライダルやアレンジメントでの用途も増えています。掛川では6名の農家が生産し、さすが市などでも販売しています。掛川の花“クルクマ”を飾ってみてはいかがでしょうか。

