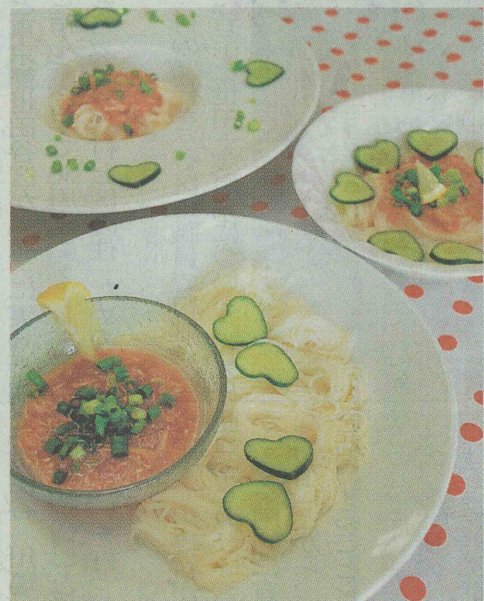


子育て世代とつくる

ここん



<http://cocon.raijin.com/>



彩り豊かなトマトそうめん

皮付きのまますりおろす

作り方

- ①トマトは皮付きのまますりおろし、めんつゆ、油分を切ったツナ、塩、オリーブオイルを加え、混ぜます。
- ②そうめんはたっぷりのお湯でゆで、冷水にさらして水気を切ります。
- ③器にそうめんを盛り、①のトマトだれをかけてネギをのせれば完成です。お好みでキュウリやコーンなどをトッピングしてください。

材料2人分

めんつゆ 大さじ2
 塩 1つまみ
 オリーブオイル 小さじ1
 ミヨウガ など

そうめん 200g
 熟したトマト 中2個
 ツナ缶のツナ 40g など



「ソムリエ」が活躍



野菜はビタミンやミネラル、食物繊維など人間が体を維持するために不可欠な栄養素を多く含み、食生活に欠かせません。しかし、「ピーマンは苦手」という野菜嫌いな子どもも多いようです。

野菜や果物について旬のおいしさや産地、調理法を伝えたいと活動している「野菜ソムリエ」グループに、旬のトマトを使った簡単料理の作り方や県産野菜の魅力について教えてもらいました。

「トマトそうめん」を作る野菜ソムリエたち

だけの手軽な一品も紹介してくれました。

レシピや選び方 アドバイス

ヴェリイヴェジイは2009年10月に結成。現在は10人ほどのメンバーが高崎市と前橋市のスーパー3店舗を月に1回、2人一組で訪問。スーパーが希望する野菜を使ってメンバーが料理を考え、おすすめのリシピとして提供しています。「熟したトマトには放射状に線が入ります」。竹下さんと金さんが今月中旬、高崎市内のスーパーで旬の野菜の見分け方を教えたリ、トマトそうめんを来店者に振る舞いました。竹下さんは「群馬の野菜は標高1000から1400mで作られ、種類も豊富で、とてもおいしい。その魅力を伝えていきたい」と話します。

次男(5)と来店した高崎市内の主婦(42)は「小さな子は野菜の形が見えていると苦手。トマトそうめんはおいしいし、家でも作ってみたい」と喜んでいました。ヴェリイヴェジイのホームページ (<http://www.very-vegey.com>)で活動内容を紹介しています。

野菜もっしょいおいしく

旬のトマトで



簡単料理

ウリを持ってきてくれました。さっそく薄く切って、そうめんに加えました。

金伽倻さん(34)は前橋市元総社町は、キュウリを薄切りにして塩もみし、焼く

県内の野菜ソムリエでつくる「ヴェリイヴェジイ」(上村秀康代表)のメンバー7人は、夏用のレシピとして「トマトそうめん」を作りました。甘みの強いトマトを手際良くすりおろし、めんつゆやツナと混ぜた一皿。15分ほどで簡単に作れて、子育てに忙しいお母さんにもお勧めです。キュウリやナスを栽培している長谷川和俊さん(42)、恵理子さん(42)夫妻は「めんつゆだけのそうめんは味気ない。トマトはビタミンCや抗酸化作用のあるリコピンを含んでいます。子ども用にはコーンを加えてみて」とアレンジ。

長谷川さん夫妻は「子どもにも野菜を食べしてほしい」と、専用の透明ケースを使ってハートや星の形をしたキュウリを作っています。

トマトそうめんのレシピ

シニア野菜ソムリエ 田村さんに聞く



シニア野菜ソムリエでぐんま県央青果常務の田村善男さん(65)は、「野菜の見分け方の基本として「形状と色つやの良いものを選んで」とアドバイス。野菜の育ちが良いほど形や色が良いそうです。

新鮮野菜の見分け方

- **トマト** 丸みがありヘタが青々している。ヘタは時間がたつと枯れ、角張ったものは中に空洞の可能性。
- **キュウリ** 先端から基部まで太さが均一で、イボがピンとしている。
- **レタス** 手に持った時に重くなく、切り口が10円玉くらい。古くなると重くなる。
- **キャベツ** 持ったときに重く、切り口は500円玉くらい。カットしたものは芯が上部まで届かず3分の2程度まで。葉の巻きが良い。
- **ナス** 色が濃く光沢があり、実がしまっている。

野菜ソムリエ

日本野菜ソムリエ協会が認定する資格で初級(ジュニア)、中級、上級(シニア)の三つのランクに分かれています。3ランク合わせて全国で約3万8000人、県内では約330人の野菜ソムリエが登録されています。それぞれ、同協会が都内や各地で開催する講座を受講し、試験に合格すると認定されます。

うちのばあい...

好きな野菜は?



直江深珠さん、珠念君 前橋市 トマトとキュウリ

林奈美子さん、莉緒さん、由菜ちゃん 吉岡町 ミニトマトとトウモロコシ

清水友子さん 前橋市 キュウリ

割田貴文さん 市 トウモロコシ



親子食育教室

それぞれ数多くの品種があることも紹介。「水を制限して育てた甘いトマトは、酸味が少なくとっつきやすいので、

教室はセンター内の畑を有効活用して5年ほど前にスタート。子どもたちに野菜を育ててもらうと春や秋に開