

なめがたを食べよう

恋のつぼみ

vol15

かわいらしい名前と、身の引き締まった真つ赤なトマト。それが「恋のつぼみ」です。

5月の下旬、生産者である麻生地区の深澤さんご家族にお話を伺いました。「恋のつぼみは、普通のトマトよりも味がギュッと濃縮された、フルーツトマトの二種です。甘さが特徴で、トマト本来の味がつまっているように思いますよ。」

この甘さを出すために、水分の与え方を調整するのが難しいところ。水分を控えて甘くしていくのが、おいしい

恋のつぼみを作る秘訣です。今はまだ実が青いですが、これからどんどん赤く色づきますよ。ハウス栽培なので年間を通して出荷していますが、最盛期は6月。これからますます忙しくなります」



これからどんどん赤く色づきます



生産者の深澤さんご家族です



恋のつぼみは、市内の4件の生産者により栽培され、主に長野県に出荷されているそうです。

おすすめのお食べ方を伺ったところ、「甘さがあるので、やはりそのまま丸かじりするのが一番おいしいです。口いっぱいに広がる甘さとトマトのうまみを味わってください」とおっしゃっていました。深澤さんご家族は、「甘くておいしいトマトを作り続けていく」ことを日々心がけているそうです。

生産者の思いもギュッとつまんだ「恋のつぼみ」。皆さんもぜひ味わってみてはいかがでしょうか。

おいしく食べよう！チャレンジクッキング

恋のつぼみの赤い色は、リコピンという成分です。リコピンは、お肌のシミ・ソバカスを防ぐ働きをします。



美肌トマトカップサラダ

○材料 (4人分)

- ・トマト (卵くらいの大きさ) 4個
- ・クリームチーズ 3個
- ・アボカド 1/2個
- ・海老 3尾
- ・オリーブオイル 小さじ1/2
- ・コショウ 少々

○作り方

- ①トマトの種の部分をくり抜き、カップを作る。
 - ②海老は茹でて、背ワタを取り除き、ザク切りにしておく。
 - ③①で取った種の部分と、クリームチーズとアボカドを小さめのサイコロ状に切る。
 - ④②と③と、オリーブオイル、コショウを軽く和えて、カップに入れてでき上がり。具が余ったら、トーストにのせて食べてください。
- ※トマトがおいしいので、調味料はコショウのみにしています。
- 【1人分栄養量】 エネルギー 97kcal たんぱく質 3.2g 脂質 7.5g 食塩相当量 0.2g