



今月の食材 ミニトマト

6月末に定植を始め、8月下旬から10月にかけて収穫するミニトマト。朝晩が涼しくなるこれからの時期は、甘みが出てさらに美味しくなります。そのまま食べても凍らせてシャーベットにしても良い、様々な料理に使える食材です。

【生産者】^{しいのりょういち} 椎野 良一さん (窪田町窪田)



優雅なランチタイムにぜひ ミニトマトのフレンチトースト

カフェで味わうようなおしゃれなメニュー。砂糖を使わなくてもトマトの甘さが口の中に広がります。

よねざわごはん Vol.8

材料 (2人分)

- ・ミニトマト 20個
- ・食パン 2枚
- ・にんにく 1片
- ・卵 1個
- ・生クリーム 200ml
- ・サラダ油、バター、塩、黒コショウ 適量
- ・ハーブ (タイム粉末、バジルの葉)、チーズ、バルサミコ酢 適量



フライパンに油、バターを入れ、すり下ろしたにんにく、半分に切ったミニトマトの順に投入。塩、コショウを振り、蓋をして15分程煮詰めます。



その間、バットに塩、コショウを振り、卵、生クリーム、タイムを入れます。チーズをすり下ろし、混ぜたらパンを両面しっかりと浸します。



煮詰めたミニトマトにバルサミコ酢をかけ、ちぎったバジルの葉を入れて混ぜ合わせた後、火を止めます。バジルは粉末でも代用可能です。



フライパンに油、バターを入れ、パンを両面こんがり焼きます。最後にパンを皿に盛りつけ、煮詰めたトマトを乗せてできあがりです。



今月の料理人 ジョシュア・シェパードさん (大字塩野)

イギリス出身のジョシュアさん。高校の英語指導助手として活躍中。母国で料理学校に通い、レストランで働いていた経験を生かし、本格的な腕前を披露していただきました。

料理人の知恵!

チーズはパルミジャーノ・レッジャーノを使用しました。粉チーズでもOKです。

編集後記
ラジオ体操の取材で、朝6時にすこやかセンターへ。眠たい目で広場に向かうと、皆さん走ったり準備運動したり、いきいきと活動していました。健康長寿の秘訣には「早起き」も大切だと教えてもらいました。(高橋)

ミニトマトの意外な調理法に驚き、そのおいしさに至福の時を過ごしました。酷暑の中でもとどまることを知らない私の食欲。これから始まる食欲の秋は、くれぐれも健康的に食を楽しみたいものです。(佐藤)



表紙解説
今年11月に満100歳を迎える森谷サクさん。撮影をお願いすると、軽やかな足取りで、玄関先の道路へと歩き出しました。レンズを向けると、優しい笑顔で「120歳まで生きるよ!」と話すサクさん。これからは家族で笑いながら、いつまでも長生きしてくださいね。(8月16日(木)撮影)