

青果チェックモニターニュース

肥 後七草会（熊本県）田辺さん「私たちは熊本県の中央に位置し、前は不知火海、周りに宇土半島から九州山地に囲まれた温暖で自然豊かな地域にあります。ミディトマトの特長は、大玉トマトとミニトマトの中間的なサイズで果重30～60g、果実がピンポン玉ぐらいの大きさです。ミニトマトより食べ応えがあり、大玉トマトのようにカットせずに、ひと口で食べられるトマトです。特におすすめポイントは、酸味が少なく完熟後に収穫するので糖度が高いことです。水の入ったコップに、ミディトマトを入れてみてください！気持ちよく沈みますよ。実の詰まった証です。」



ファーム
いとまじ
●品種名 ミディ
●生産地 熊本県
●栽培者 田辺

肥 後七草会オススメ！ミディトマトと塩昆布の炊き込みご飯
【材料】お米：2合、水：400cc、ミディトマト：7個ほど、塩昆布：15g、コンソメ：1袋、オリーブオイル：大さじ1/2、小ねぎや青しそ（お好みで）
【調味料】①お米は研いで約20分浸水させ、しっかり水を切って炊飯器へ。水とコンソメ、オリーブオイルを入れ軽く混ぜたら、ミディトマトと塩昆布を入れてスイッチON！
②炊きあがったら5～10分蒸らし、しゃもじを立てて切るようにご飯を底の方からひっくり返しトマトは軽く潰すように混ぜ、お茶碗に盛り、お好みで薬味をかける。
【ポイント】
水加減はミディトマトの大きさで変わりますので微調整をしてください。爽やかなトマトの香りがする簡単炊き込みご飯、中に入れる具材で洋風にも。ぜひ挑戦してみてください！



南 阿蘇ファーマーズ（熊本県）浅田さん「とても甘くて美味しいミディトマトが出来ました！栄養豊富なので、ぜひ皆さまに食べて頂けると大変嬉しいです。」

産 直なごみ（熊本県）猿渡さん「熊本県北部の南関町で栽培しています。山間部で水も綺麗な所です。有機質の堆肥・土作り、可能な限り化学合成農薬は使わず、人にも環境にも優しい農業を目指し、美味しく安心・安全なトマトをお届け出来るように日々頑張っています。ミディトマトの特長は大玉トマトとミニトマトの中間的なサイズで、お料理にも使いやすと思います。甘味と酸味のバランスがよく、皮が薄いのでカットせずに丸かじり出来る所もポイントです！肉厚でジューシーなミディトマトを、どうぞご賞味ください！」

産 直なごみオススメ！ミディトマトと玉子の炒め物（2人分）

【材料】ミディトマト：5個、玉子：2～3個、油：大さじ1、塩・こしょう：少々

【調味料】鶏がらスープ、マヨネーズ、各小さじ1

- ①ミディトマトを4等分します。
- ②ボウルに玉子を溶いて調味料を混ぜ合わせます。
- ③熱したフライパンに油をひき②を入れ、半熟状になったら一度取り出しておきます。
- ④フライパンに①を入れ炒める。少ししんなりしてきたら③を戻し入れ、塩・こしょうで味を調えたら出来上がり。調味料の量はお好みでどうぞ。



赤い色素に含まれているリコピンは、有害な活性酸素の働きを抑える強い抗酸化作用があり、ガンや動脈硬化などの予防効果があるといわれています。

ミディトマト

皮がうすいので丸かじりもオススメ!

産直なごみ



肥後七草会

南阿蘇ファーマーズ

保存方法

熟したものをお届けしますので、冷蔵庫の野菜室で保存してください。

栽培内容

慣行栽培基準では化学合成農薬の使用は72剤となっていますが、グリーンコープの生産者は慣行栽培基準の半分以下の使用計画で栽培しています。除草剤も使っていません。



レタス

ビタミンC、E、カロテン、カルシウム等をほどよく含んでいます。炒めたり、しゃぶしゃぶやチャーハンなど、加熱調理にも合います。安心安全はもとより、美味しいレタスです。ぜひご利用ください。

産 直南島原（長崎県）井上さん「今期の冬は、大寒波がやって来たと思ったら春のように暖くなり、気温の変動が激しく、予想のつかない気候に悩まされながらの日々です。そのような気温の変化で傷みが出たこともありましたが、皆さんの元に美味しいレタスを届けるべく頑張っています。この時期おすすめの食べ方は豚肉と一緒に食べる『レタスしゃぶしゃぶ』です。火を通すとシャキシャキ感を残しつつ、たくさん食べることができます。ぜひ私たちの自慢のレタスをご賞味ください。」



ア クアファームくるめ（福岡県）徳さん「今シーズンのレタス栽培も後半に入ってきました。品質が落ちないように、注意深く管理しています。昨年、玉が硬くなり食味が落ちるなど発生しましたので、試行錯誤しながら改良を加えています！」



綾 菜会（宮崎県）松井さん「みずみずしく、レタス特有の苦みが少なく、生食はもちろん、しゃぶしゃぶやチャーハンなど、加熱調理にも合います。安心安全はもとより、美味しいレタスです。ぜひご利用ください。」

佐 伊津有機農法研究会（熊本県）山下さん「私たちは温暖な気候を利用し、冬から春先の1月～5月まで2名で出荷しています。天草市の中でも特に温暖な、苓北町・五和町で、ほとんどを水稲の裏作として栽培します。今期は作付け時期の天候が良く順調でしたが、暖冬により生育が予想以上に早く、収穫時期が前進しました。今からは、レタス圃場の片付け、早期水稲の準備作業に入り、4月上旬には田植えが始まります。今まで水田での栽培でしたが、今後は畑に作付けした分が中心となります。5月まで出荷しますのでご利用をお願いします！」



サラダもいいけど、炒め物やチャーハンにもオススメ!

アクアファームくるめ

産直南島原



佐伊津
有機農法研究会

保存方法

丸ごとの場合は濡らしたキッチンペーパー等で包みポリ袋に入れて冷蔵庫へ。葉をはがしてポリ袋保存するのもよいです。

栽培内容

慣行栽培基準では化学合成農薬の使用は10～18剤となっていますが、グリーンコープの生産者は慣行栽培基準の半分以下の使用計画で栽培しています。除草剤も使っていません。

