

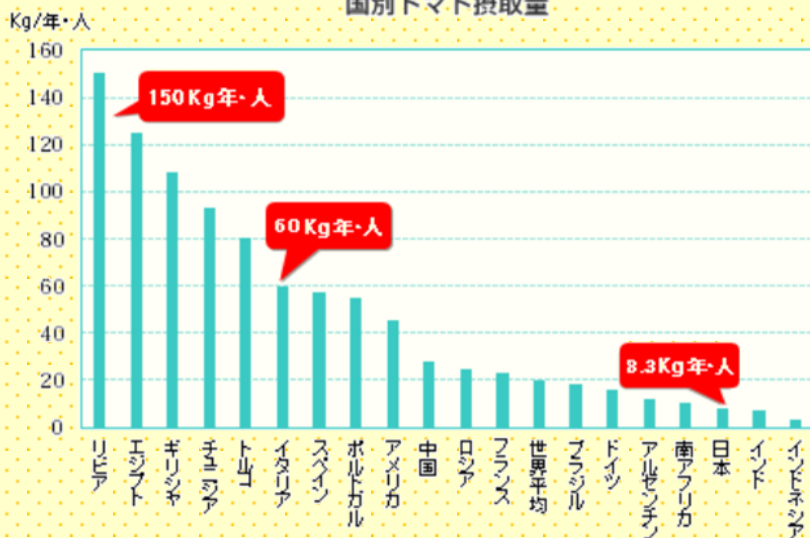
『トマトジュースのでる蛇口?』



10月10日『トマトジュースのでる“蛇口”』が登場しました。これは、「東海市トマトで健康づくり条例」で「トマトジュースで乾杯」について制定されたことを記念し、カゴメが東海市に寄付したものです。この蛇口には、「水のようにゴクゴクとトマトジュースを飲んでほしい」という願いが込められています。今後、11月10日と12月10日の「トマトの日」に市役所で、また東海秋まつりにも蛇口が登場し、無料でトマトジュースが提供される予定です。



『世界で一番トマトを食べるのはどの国?』



1年間に1人が食べるトマトの摂取量の世界平均は約20kg。それに比べ、日本人1人あたりのトマト摂取量は8.3kg、1日プチトマト2個程度と、非常に少ないんだよ。もっとトマトをたくさん食べようね。

【出典：FAO Food Balance Sheets】



11/10 (月) のトマトメニュー「ポークシチュー」



【材料】4人分

豚こま切れ肉…120g	じゃがいも…中2個	にんじん…中1本
玉ねぎ…中2個	グリーンピース(缶)…20g	
マッシュルーム(缶)…50g	しめじ…50g	バター…20g
水…3～4カップ	コンソメ(キューブ)…1個	小麦粉…大さじ1
トマトピューレ…1カップ	ウスターソース…大さじ1	塩、こしょう…少々

【作り方】

- ①じゃがいもは2cmの角切り、にんじんは5mm幅のいちょう切り、玉ねぎは3mm幅の薄切りにする。しめじは小房に分ける。
- ②鍋にバターを溶かし、肉・人参・じゃがいも・玉ねぎ・きのこを炒める。野菜にかかる火が通ったら、炒めた野菜に小麦粉を振り、水を少しずつ加えながら、ルーをのばす。
※小麦粉がダマにならないように素早く混ぜます
- ③②にコンソメ・トマトピューレ・ウスターソースを入れて煮込む。
- ④水分が減り、とろみが出てきたら、塩・胡椒で味を調え、最後にグリーンピースを飾る。

☆さらに美味しく☆・・・コンソメをパセリ・セロリ・水と10～15分煮込んだ上で、②に加えると、臭みが減り、本格的で、より深みのある味わいになります。