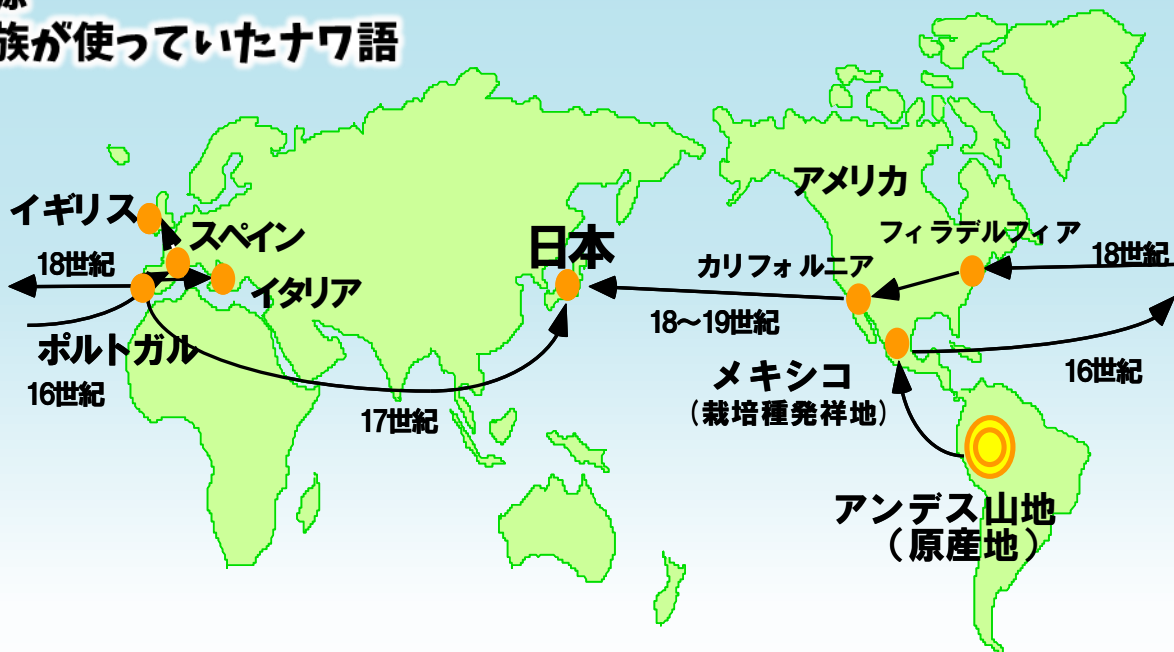
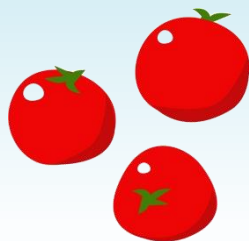


トマトの歴史

トマトの原産地から世界への伝播

「トマト」の語源
アステカのナワ族が使っていたナワ語

「膨らむ果実」
を意味する
「トマトウル
(tomatl)」
に由来



- 1492年のコロンブスによるアメリカ大陸発見以降に始まる新旧大陸の交流により、トマトはヨーロッパに伝わり、ヨーロッパの食生活の中心的素材として、位置付けられるようになってきました。
- 日本には、17世紀に鑑賞用として伝わり、日本のトマト翁、蟹江一太郎により、1899（明治32）年の春、愛知県知多郡荒尾村（現在の東海市荒尾町）の自宅の脇に、トマトをはじめさまざまな西洋野菜の種を蒔きました。これがカゴメ誕生の第一歩です。

2/10(火)のトマトメニュー 「トマトシチュー」



【作り方】

- ① 鶏肉は一口大に切る。にんじんはいちょう切り、玉ねぎは薄切り、じゃがいもはさいの目切り、しめじは石づきをとり、小房に分ける。
- ② 小麦粉とバターでルウをつくる。
- ③ 少量の水で、鶏肉をほぐし炒め、アクをとる。
- ④ にんじん、玉ねぎを加え、炒める。
- ⑤ 塩・こしょう・ローリエをふり入れ、さらに炒める。
- ⑥ 定量の水、じゃがいも、しめじを加え、アクとりをしながら煮る。
- ⑦ カットトマト、ピューレ、洋風だし、鶏ガラスープなどの調味料を入れて煮込み、牛乳、ルウを加え、とろみが出るまで煮込む。
- ⑧ 生クリームを加えて、白ワインを加え、仕上げる。

【材料】4人分

鶏胸肉…50g	にんじん…1/3本	玉ねぎ…2/3個	じゃがいも…1/2個	しめじ…1/2袋
グリーンピース…12g	カットトマト…60g	トマトピューレ…8g	小麦粉…16g	バター…16g
牛乳…160g	生クリーム…12g	塩…2.5g	こしょう…少々	ローリエ…少々
鶏ガラスープ…20g	洋風だし…20g	白ワイン…4g	水…200g	

トマトクリームが食欲そそります！寒い冬にピッタリのメニューです。



東海市&カゴメ

「トマトde健康レシピコンテスト」 メニューが、流行ってきています！！

10月25日、東海市制45周年イベントとして開催された、「市民トマトde健康レシピコンテスト」での入賞メニューが、様々な場面に広がってきています。

2月10日からは、「レシピ集」が無料配布されます。また、3月15日には「お宝オムライス」の料理教室が開催されます。

各レシピは、以下、WEBサイトでも見られますので、ぜひ、ご家庭でもお試しください！！

【レシピサイトHP：<http://www.city.tokai.aichi.jp/item/26773.htm>】

① トマトde健康レシピ集に！

2/10～

入賞した、
トマトメニュー部門5メニュー、
オムライス部門5メニューの
合計10メニューが
掲載されています。

2月10日より市民館・
公民館などで配布します。

詳しくは、
2月1日号広報をご覧ください。



② 料理教室開催！

「トマトde健康 親子料理教室」

3/15

入賞



お宝オムライス

入賞した「お宝オムライス」を親子
で楽しく調理します。
トマトの調理方法もお伝えします。

参加者には
レシピ集を
プレゼント！

日時：3月15日(日)
対象：小学生とその保護者30名
(応募多数の場合は抽選)
場所：しあわせ村
参加料：1人400円程度
申込み：2月26日(木)までに
健康推進課へ。
052-689-1601