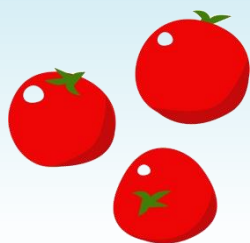


トマトの歴史

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)今月のトマトメニュー「米粉のハヤシライス」



卵、乳、小麦アレルギーのお子さんも
食べられるハヤシライスです。

【作り方】

- ① フライパンでサラダ油を熱し、にんにくを入れて炒め、香りがしてきたら豚肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを加えて更に炒める。
- ② ①に水と調味料(A)を加え、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ③ 上新粉を水(大さじ2)で溶き、2に回し入れ、とろみがつくまで焦がさないように混ぜる。
- ④ 彩りにグリーンピースを加え、塩・こしょうで味を調える。

【材料】4人分

豚もも肉(1cm幅に切る)… 120g
玉ねぎ(3mm幅の薄切り)… 中2個
にんじん(5mm幅のいちょう切り)… 中1本
じゃがいも(2cmの角切り)… 中2個
グリーンピース(冷凍)… 20g

サラダ油… 大さじ1
にんにく(みじん切り)… 小さじ1/3
塩コショウ… 適宜
上新粉… 大さじ2

A ケチャップ… 大さじ4
ソース… 大さじ2強
醤油… 大さじ2強
はちみつ… 小さじ1
トマトカット缶… 150ml
中華スープの素… 大さじ1
水… 400ml



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