



毎週末、台風が接近するようです。蝸(ヒグラシ)が鳴き始めたのには、ビックリ！畑では、なす、ピーマン、かぼちゃ、トマト、ミニトマト、ズッキーニ、モロヘイヤ、芋の茎などの収穫が、本格的に始まっています。

先日の台風の被害もなく、収穫は順調にすすんでいます。さつまいも、もちきび、綿なども植え付けました。山の幸の「真竹筍」は、そろそろ終わりです。1月から収穫し続けた各種筍も終わり。これから年末までは、「干したけのこ」です。

7月後半からは、秋冬野菜の準備が始まります。にんじん、秋きゅうり、秋じゃがなど。8月後半になると大根、白菜など冬野菜の準備が本格化。

そして、いつのまにか お正月。毎年、そんな慌ただしい毎日を、どうにかしたいと思うのですが - - -

もう半年が過ぎました。

「食卓の向こう側」展

7月9日まで、福教祖遠賀中間支部事務所2F 八幡西区役所1フロビー、期間は調整中です。(7月)他に、熊本大学医学部や生協、個人病院など数カ所で準備中です。展示をしてみようと思われる方は、ご連絡下さい。小規模、短期間、遠方でもかまいません。経費は、ほとんどかかりません。食卓からくらしを考える、ひとつのチャンスです。

## 今週の野菜セット

トマト or ミニトマト なす or 米なす きゅうり モロヘイヤ かぼちゃ ピーマン

## 今週の野菜と料理

トマト tomato(英) tomate(仏f)

イタリアでは「黄金のりんご」とも。コロンブスの時代には鑑賞用。食用になったのは18世紀から。酸味が消化を助ける



トマトってどんな野菜？

トマトは、「緑黄色野菜」 ナス科トマト属の一年草 ビタミンC・E・ベータカロチン等が豊富

発祥の地はメキシコと言われている

14世紀のアステカ文明で食用として栽培され始め、世界各国に広がっていった。そんなトマトは、野菜生産量 トマトは世界第1位！

1位 トマト 84,873トン 2位 キャベツ 46,656トン 3位 タマネギ 35,644トン

イタリアのトマト料理 個人消費量世界第1位！

ピザ マルガリータ ピザ屋「ダ・ミケーレ」

トマト料理の本場イタリア。ピザを筆頭に

イタリアンといえば、トマト。

トマトの個人消費量はやっぱり世界第1位。

トマトなくしてイタリアの食文化は語れない。



日本のトマト

トマトは野菜の売り上げ日本一！

1位 トマト 1,789億円

2位 キュウリ 1,697億円 3位 ネギ 1,281億円

トマト大福やトマトグミなどというお菓子も発売され、今やどこでも人気者のトマト、日本での売り上げは、3年前にキュウリを抜いて日本一に輝いた。

トマトに新たな注目が！ リコピンって何？

「抗酸化物質で、最近非常に注目されている科学物質です。」

## トマトの地中海風いため

◆ 材料 (4人分)

トマト 小6個 にんにく 2かけ とうがらし 1本

◆ 調理手順

- (1) トマトは上下を少し切り落とし、半分に切る。
- (2) にんにくはみじん切りにし、とうがらしは小口切りにする。
- (3) オリーブオイルを熱し、(2)・塩を入れいためる。
- (4) 香りがたったら、トマトを加え両面に焼き色がつくまで焼く。
- (5) 焼き色がついたら、あらびきこしょうで味をつける。



## お知らせ

里と山を楽しむ会

7月下旬 赤米の草取り作業

7月11日9時から 黒崎祇園山笠 藤田の伝統的な山笠用の杉の葉取りを農園の杉山(葉山)で行います。

