

今月のおいしい野菜

～ 今月の旬の食材は「トマト」～

夏秋産地でのトマトの生産額、

飛驒地域は全国で第2位！！



高山市では、高冷地の冷涼な気象条件を生かして、春から秋にかけて夏秋トマトの栽培が盛んです。昭和45年頃から本格的に栽培が始まり、現在では飛驒管内で330戸の農家が約124haもの広い面積で栽培し、主に関西・中部・関東各地へ出荷されています。

平成14年度からは化学肥料と化学合成農薬を従来より3割以上削減した「ぎふクリーン農業」で栽培されています。昔から「トマトが赤くなると医者が青くなる」と言われるほど、健康に良い野菜です。

「トマトの和風サラダ」

<材料>

トマト、鶏ささみ、わかめ、かいわれ大根、
塩、しょうが、酢、油、しょうゆ

<作り方>

- ① トマトはくし形に切る。
- ② 鶏ささみは茹でて氷水で冷やす。そぎ切りし、塩、しょうが汁をかける。
- ③ もどしたわかめを2～3cmに切る。かいわれは2つに切る。
- ④ 酢、油、しょうゆで和風ドレッシングを作り、①②③を混ぜてかける。



「トマトと卵のスープ」

<材料>

トマト、スープ（鶏がら又はコンソメ）、卵、
ねぎ、こしょう

<作り方>

- ① トマトは湯むきして、一口大に切る。
- ② ねぎをみじん切りする。
- ③ スープを煮立てトマトを入れて、再び煮たところへ割りほぐした卵を細く全体に入れ、コショウをふって仕上げる。最後にねぎを入れる。



飛驒の食材を使った地産地消レシピや人気の学校給食を紹介しています。

高山市のキッチン：<https://cookpad.com/kitchen/11703089>

高山市地産地消推進会議