



POINT

ミニトマトを後から入れるとフレッシュな風味が楽しめます。

ミニトマトのカレーパエリア

材料(2~3人分)

ミニトマト	6~8個
米	1合
シーフードミックス	150g
パプリカ(赤・黄)	各1/4個
タマネギ	1/2個
ニンニク	1片
カレー粉	小さじ2
塩	小さじ1/2
コンソメ	小さじ1
水	250ml
オリーブオイル	大さじ2
パセリ・レモン	適量

作り方

- 1 シーフードミックスは解凍し、水気を切っておく。
- 2 フライパンにオリーブオイルを熱し、みじん切りにしたニンニク・タマネギ・パプリカを炒める。①のシーフードミックスを加え、カレー粉を加えて香りを出す。
- 3 米を加えて炒め、水・コンソメ・塩を入れて平らにする。
- 4 フタをして弱火で約15分煮る。水分がなくなってきたら半分に切ったミニトマトをのせて、10分蒸らす。
- 5 パセリを散らし、くし切りにしたレモンを添える。

栄養素

トマトは大きさや色によって大まかに分けられ、10~30g程度のものがミニトマトに分類されます。

ゼリー状部分が少なく、果肉部分の割合が多いミニトマトは、酸味が少なく甘みが強いのが特長です。ミニトマトはトマトと比べてβカロテンやビタミンCなどが多く、強い抗酸化作用のあるリコピンも豊富に含まれています。

JA静岡厚生連 管理栄養士 やまぐち ゆり
山口 友里 先生
野菜ソムリエ



規格外品を活用した
パウンドケーキ

伊豆の国市は、県内一の生産量を誇るミニトマトの産地です。伊豆の国果菜委員会が生産する「伊豆の国ミニトマト」は、長い日照時間と温暖な気候を生かした栽培で、甘みとほどよい酸味、濃厚な味わいが特長です。生でサラダやお弁当の彩りに、加熱してパスタや煮込み料理にもぴったります。

同委員会の生産者は全員が他産業から農業に参入したニューファーマー(新規就農者)で、高い栽培技術と情熱を持って栽培に取り組み、厳しい品質管理と細かな出荷基準を定めて出荷。市パッケージには一部植物由来原料の環境にやさしいバイオパックを採用。本年度は規格外品を活用したパウンドケーキやクラフトビールなどの加工品も販売され、SDGsの達成にも貢献しています。

環境にやさしい取り組み
SDGsにも貢献

場からもその品質が高く評価されています。

管内では、主に伊豆の国地区と三島函南地区でミニトマトを生産しています。今回は伊豆の国地区のミニトマトを紹介します。

ミニトマト

高品質が自慢
「伊豆の国ミニトマト」

ココで買えます



農の駅 グリーンプラザ伊豆の国

所在地 伊豆の国市葦山山木54-3
電話番号 055-949-0055
営業時間 9:00 ~ 16:30
定休日 水曜日、年末年始
※入荷の有無は日によって異なります。

