

手伊

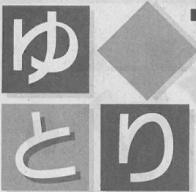


リース台に「コンファー」を固定する
手本を示す香山さん

季節を味わう

◆6◆

25歳で結婚した際に、妻の父が経営していた野菜卸売業の会社に就職しました。それまで野菜はどちらかという苦手でしたが、就職を機に挑戦したジュニア野菜ソムリエの資格を勉強をするうちに、野菜に興味を湧いてきました。



上村 秀康さん(41) (前橋市文京町)



食育を通じて野菜が好きなお子を増やしたいという上村さん

糖度高く冬に旬

フルーツトマト

これからの季節にお薦めの野菜に、フルーツトマトがあります。トマトというと、夏野菜の印象があるかもしれませんが、糖度が高いフルーツトマトは11〜2月ごろに旬を迎えます。夏に採れる

くでさるといふ。アレインジする時の参考にしたい。コンファーには、香りに精神を落ち着かせる効果があるとされているものも多く、見た目だけでなく香りも楽しめる。ただ、生の

るトマトと品種は同じですが、栽培方法が異なります。露地ではなくハウスで育て、与える水を少なめにするので果実に栄養を蓄えます。糖度は8〜11度ほどと、夏のトマトの倍近くあり、カリウムやビタミンCといった栄養価も高い傾向にあります。酸味があるトマトは、苦まな子どもも少なくありません。しかし、トマトは栄養価が高く、病気を予防する抗酸化作用もあるため、育ち盛りの子

増すほか、完成形をあれこれ考えながら、飾りを選ぶのも楽しい。初心者でも簡単にできるため、公園で拾った木の実に身近なものを使って、親子で作ってみてはいかが。

どもにぜひ食べてほしい野菜です。野菜ソムリエの活動の二環で、保育所の活動の一環で、保育所

フルーツトマトは、サラダの具材として使うほか、パスタソースやカブレゼにして食べるのがお薦め。パスタソースは、オリーブオイルでみじん切りにしたニンニクを中火で炒め、香りが出てきたところで細かく切ったフルーツトマトを入れる。さらに5分ほど炒めて塩こしょうを少々入れ、10分ほど煮込んで作る。

たべもの歳時記

私は農家で生まれ育ち、戦時中と戦後の食糧不足の時代に空腹を満たすため、母親が作ったお好み焼きを食べました。その時の味を思い出すと懐かしく、子どもの頃が浮かんできます。

季節ごとに家で作った野菜を刻み、小麦粉と自家製のみそを混ぜてこね、膨らみ粉を入れて焙烙一面に広げて母親は焼きました。焼き上がったお好み焼きを皿の上に移し、その上に刻んだタネギ、シヨウガ、七味唐辛子、のり、削り節を載せてソースを掛け、四つ切りにして食べました。兄弟で分けて食べるたびに終わり、母親は焼くのが大

「たべもの歳時記」投力などを題材に5000電話番号を明記。添削71-86666 上毛歳時記」係。FAXはルはdunkaibu@r