

旬食 野菜クッキング

千葉県産の旬の野菜をおいしくするレシピのご紹介です

トマトの酸味で食欲アップ!
トマト風味のさっぱりマーボー豆腐

トマーボー

材 料(4人分)

トマト	中2個
ねぎ	2本
豆腐	400g
豚ひき肉	200g
味付ザーサイ	50g
おろしにんにく	小さじ2
おろし生姜	小さじ2
豆板醤	小さじ1と1/2
塩・こしょう	少々
片栗粉	大さじ1
ごま油	大さじ1
サラダ油	少々
A	
水	1と1/2カップ
砂糖	小さじ1
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
中国山椒	適量



作り方

- ねぎの白い部分は輪切りにして水にさらし、緑の部分はみじん切りにする。
- トマトはくし型に6等分し、さらに横半分切る。
- 豆腐は2cm角、ザーサイは粗みじん切りにする。
- フライパンに油を引き、弱中火で豚ひき肉を塩、こしょうで炒め、おろしにんにく、おろし生姜、豆板醤を加えてさらに炒める。
- ④にザーサイ、みじん切りにしたねぎを加え、軽く炒めたら中火にし、豆腐→トマトの順で加えて軽く炒める。
- 強火にしてAを加え、ひと煮立ちさせたら、水溶性片栗粉を加えさらにひと煮立ちさせ、ごま油を加えて皿に盛る。
- 輪切りにしたねぎをのせ、好みに中国山椒をふりかける。

千葉県内の主な産地

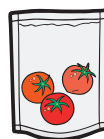
旭市、白子町、一宮町、八街市

おいしいトマトの選び方

- ヘタギリギリまで赤く熟しているもの
- 果実に張りがあり、持ってみてずっしりと重いもの
- ヘタが緑色でピンと張っていて、切り口が新鮮なもの

上手な保存方法

緑色が幾分残っているものは、常温で熟させてから冷蔵庫へ。熟れすぎ防止には、ポリ袋に入れて密封し、冷蔵庫で保存してください。



トマト
産出額
全国4位

ちばの
やさいの
こと

トマトの栄養

ビタミンA、Cが豊富なほか、カルシウム、カリウムなど色々な栄養素が含まれています。栄養素の持つ特長は皮膚や粘膜を強くし、風邪などの感染症にかかりにくくしたり、カリウムについては、体内の余分な塩分の排泄を促します。カルシウムは、歯や骨の構成成分ですので、トマトはカラダのためになる野菜です。

千葉県産旬の恵を上手に使って楽しくヘルシーな毎日!!

レシピ出典：2008 千産千消応援プロジェクト「お料理レシピコンテスト」／協力：千葉県農林水産部 生産販売振興課
ウェブサイト「教えてちばの恵み」では「ちばの食材」を使ったレシピを多数掲載しています。

<http://www.megumi.pref.chiba.lg.jp/>