

# 旬を食べよう。

## あおもり野菜で 簡単ヘルシークッキング

蓬田産 トマト編



ツのように甘い「イエローミニ」、皮が柔らかく糖度が高い「ベビー・ベビー」など、品種のバリエーションも豊富。村内の物産施設「マルシェよもぎた」や「よもっと」には朝採りの新鮮なトマトが並んでいるのでぜひどうぞ！

甘さと酸味のバランス、  
コクのある旨みが自慢！



JA青森トマト部会東つがる支部支部長 津島 鉄平(つしま・てっぺい)さん

蓬田村産のトマトは、寒暖差のある気候と、ミネラル分を含んだ海風、それにもみながら堆肥を使った健康な土、減農薬・減化学肥料栽培で作られています。品質・味ともに全国的に評価が高く、10数年前から大手ハンバーガーチェーンにも採用されています。

主力品種の「大玉」「桃太郎」系をはじめ、ミニトマトでは、美しいレモンイエローでフルー

## まるごと トマトの 冷やしライス

【一人分のエネルギー:247kcal/塩分:2.2g】

〈材料：4人分〉

トマト(大)	4個	サラダ油	大さじ2
ごはん	200g	酢	大さじ2
きゅうり	40g	塩	小さじ1
チーズ	20g	こしょう	少々
ロースハム	30g	だし	200cc
豆(水煮)	40g	塩	小さじ1/3
玉ねぎ	60g	しょうゆ	小さじ1/2
パプリカ	40g	粉ゼラチン	2g
トマトの中身	適宜	セルフィーユ	適宜

〈作り方〉

- ① トマトは、湯むきして皮をとり、ヘタ側を切り取る。きゅうりとパプリカ、チーズ、ロースハムは、5mmの角切り。玉ねぎは、みじん切りにする。
- ② 鍋に◎を入れて火にかけ、ゼラチンがとけたら熱を取って冷やす。
- ③ トマトの中身をくりぬき、くりぬいた果肉は5mmの角切り。
- ④ ボールに◎を入れ、◎の調味料を加えてよく混ぜる。
- ⑤ ◎のトマトの中に④をしっかり詰めて、冷蔵庫で冷やす。
- ⑥ ◎を適宜に切り、器に盛り、ゼリーを上からかけ、セルフィーユを適宜のせる。

るみ子先生のワンポイントアドバイス

トマトの皮を簡単にむく方法！  
トマトを一旦、冷凍庫で凍らせた後、自然解凍するだけで、皮がスルッと簡単にむけます！

レシピ開発・調理/管理栄養士 福土るみ子



# 私が出会った 青森のイッピン

vol. 2  
縄文ポシエツト

縄文人の暮らしが感じられる「縄文ポシエツト」

今回の青森さらりイッピンの題材である、「縄文ポシエツト」というテーマを聞いて、初めは何のこともかチンプンカンプンだった。

撮影前の打合せの段階で、当時の発掘作業に携わられていた「中村 美杉」さんからさまざまな貴重なお話を聞かせていただいた。普通に約5500

年前のものですと言われても正直実感はわかなかったが、この「縄文ポシエツト」は発掘調査前の準備と幸運が重なり発見され、うまく復元できたものだというお話を聞き、縄文時代の当時からこのような編み物が存在していたことに驚いた。そして、中村さん曰く「作った人使った人の暮らしが



想像できて、縄文人を身近に感じられるモノ」という言葉に非常に重みを感じた。まだ知らない青森がいっぱいあるなと思うとともに、これからさらに色々な青森に触れながら楽しんで、写真を通して魅力を伝えていきたいと思う。

本誌題字タイトル/「青森さらりイッピン」ロゴタイトル



書家  
菊池 錦子 KINKO KIKUCHI  
【プロフィール】  
青森県弘前市出身  
個展で書を発表しているほか、自身の書と写真で綴った「ゆりかごII」の出版、NHK大河ドラマ「篤姫」・「江～姫たちの戦国～」の題字をはじめ、映像・イベントなどのタイトルや社名、商品名など多方面にわたって数多くの筆文字のロゴも手掛けている。

表紙撮影/「青森さらりイッピン」取材撮影・文



カメラマン  
能登 直 Sunao Noto  
【プロフィール】  
1999年3月神奈川大学外国語学部 卒業。  
その後、仙台のスタジオでアシスタントを経て、2005年に独立し a presto として活動中。  
モデルを中心とした人物や広告、スポーツの撮影を行っている。公益社団法人日本広告写真家協会正会員・国際スポーツプレス協会会員・一般社団法人 日本スポーツプレス協会会員

「青森さらりイッピン」とは

青森県が誇る「生真面目な生産者や卓越した制作者などの“ヒト”」、「高い技術力・技によって生み出される“モノ”」、「青森ならではの仕組みや新しい取り組みなどの“コト”」の要素を満たす、「世界に誇れるもの」や「将来性に大いに期待できるもの」を「青森さらりイッピン」と表現したものです。