

冷涼な気候と生産者の努力が育む
旨味が詰まった夏秋トマト



7月中旬から10月末まで出荷される南郷トマト。昼夜の大きい気温差が深いコクを生み出します。

20年前にIターンしてトマト栽培を始めたという、南郷トマト生産組合長の高木正貴さん



図 南郷トマト生産組合
☎0241(72)2554 (南郷トマト選果場)
南会津町宮床字川久保 22-1

南郷トマト [南会津町]

南会津郡の冷涼な気候を生かして作られる南郷トマトは、その高い品質と、生産組合による栽培技術向上のための取り組みが高く評価され、県内初のG-I（地理的表示）保護制度※の登録産品となりました。

「ミネラルたっぷりの雪解け水で育てられた南郷トマトは、酸味と甘みのバランスが良く、果肉が引き締まったしつかりとした食感を持ち味です。夏トマトは爽やかな酸味があるのに対し、朝の冷え込みが強くなる秋のトマトは、より甘みが濃くなります」と南郷トマト生産組合長の高木正貴さんは言います。「組合では定期的に勉強会を開いて品質向上に努め、昨年8月には全組合員がJGAPの団体認証を取得しました。今後も、選ばれる産地となれるよう、みんなでこのブランドを守っていきたいです」と力強く話していました。



南郷トマトの詳細はこちら！

※その土地の風土と結びついた品質や歴史をもつ産品を国が登録し、保護する制度

旬彩

ヘルシー！
クッキング

学生が
考案！

トマト

【主な収穫時期／7月～10月】

赤い色素のリコピン（リコペン）には、夏の強い紫外線から体を守る抗酸化成分が多く含まれており、生活習慣病の予防効果もあるとされています。油と一緒に摂ることで体内への吸収率もアップします。

トマトとツナ、夏野菜の冷やしみそ汁

ビタミンやミネラルが豊富な夏野菜がたっぷり摂れる

1人分 131kcal 調理時間約10分 ※冷やす時間を除く

材料【4人分】

- トマト…2個
- タマネギ…1/2個
- ナス…1本
- ズッキーニ…1/3本
- カボチャ…100g
- かつおだし…700ml
- みそ…大さじ2
- ツナ（ノンオイル）…1缶
- モッツアレラチーズ（ミニサイズ）…8個
- 青シソ…4～5枚
- エキストラバージンオリーブオイル…小さじ1

作り方

- ① トマトはくし型に切り、さらに斜め半分に切る。タマネギは薄切りに、そのほかの野菜は2cm角くらいの食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にかつおだしとタマネギを入れて火にかけ柔らかくなるまで煮たら、みそを溶かし冷蔵庫で冷やす。
- ③ ナス、ズッキーニ、カボチャはそれぞれ電子レンジで加熱して冷ます。
- ④ 器にトマトと③、ツナ、モッツアレラチーズを入れ、②を注ぐ。
- ⑤ 青シソのせん切りをのせ、オリーブオイルをかける。

クックパッド福島県公式キッチン「はら食っち～な ふくしま」でレシピ公開中

福島学院大学短期大学部食物栄養学科学生が考案したレシピを紹介します。

「ふくしまモノ作り百科」、航空エンジンの部品が県内で生産されていると初めて知りました。福島県内の情報が分かりやすく載っていて毎号楽しみです。（40代 会津若松市）