



## 出張市場講座「地場産野菜（トマト）を使った簡単料理講座」レポート

7月9日に瑞穂野地区市民センターで出張市場講座「地場産野菜（トマト）を使った簡単料理講座」が開催されました。

地元の「トマト」を使った初めての講座でした。講師は、野菜ソムリエプロの福島玲子さんでした。読売新聞の栃木版では、時々料理が紹介されるなど活躍されています。

作ったメニューは、「夏のトマトたっぷりドライカレー、トマトのさっぱり中華サラダ、トマトの冷製スープ」でした。

グループ内で役割を決めて野菜を洗ったり切ったり手際よく皆さん仲良く作業をしていただき楽しそうでした。

ドライカレーは、ニンニク・しょうがを使うもので炒めると食欲をそそられるいい香りが立ち込めてきました。合いびき肉なども入れて、じっくり痛めて水分を飛ばして完成でした。

サラダには、小松菜も使い生食できることに感心しました。

スープは、トマト、キュウリをミキサーで混ぜてジュースにし、味付けして完成。グラスに入れるととても高級な料理に見えてきました。

試食会では、フランスパンも添えて味わいました。参加された方からは、トマトの新しい食べ方を学び参考になったという声が聞かれました。

【ドライカレーの説明中】

