



青空こね新聞

これからが夏本番！今回は栄養満点トマト色々特集です！



ミニトマト

アイコ

フルーティーな甘さと肉厚の果肉が絶妙な大人気の定番ミニトマト。通常のミニトマトよりも糖分含量が多く酸味が少ないので、甘みがより強く感じられます。



ミニトマト
カロちゃん
カロテンが豊富で甘みの強いフルーツのようなミニトマト。



ミニトマト
レッドチェリー
糖度も高く、皮も比較的薄いミニトマト。



ミニトマト
ミドリちゃん
なんと完熟が緑色の、今までにない新発想の珍しいミニトマト。



中玉トマト
なつこのこま
50g 前後のプラム型。加熱調理に最適なクッキングトマト。



中玉トマト
フルーツルビー EX
まるで果物のような甘さをもつ中玉トマト。



大玉トマト
桃太郎
硬玉で糖度と酸味のバランスが良い、大人気の大玉トマト。



大玉トマト
桃太郎ゴールド
桃太郎の中でも栄養価が高い橙黄色の大玉トマト。



大玉トマト
ホーム桃太郎 EX
病気に強く、作りやすさ抜群の菜園用桃太郎トマト。



大玉トマト
米寿
昔懐かしい酸味の効いた、美しい桃色の大玉トマト。



大玉トマト
イタリアントマト
火を通すと抜群の甘みを誇る調理向きトマト。

こねの畑では11種類のトマトを植えています。

ミニトマトは順調に育っており、中玉・大玉トマトはようやく赤く色づき始めたところです。『トマトが赤くなれば医者も青くなる』ということわざがあるほど、トマトには栄養素がたくさん入っています。トマトの赤い色リコピンという成分には、強い抗酸化作用があり、**動脈硬化やガンを予防する効果も高い**といわれています。また、肌を守るともいわれており、老化防止や美肌づくりに最適で、脂肪の燃焼も助けてくれる優れたものの夏野菜です。旬のトマトを食べて暑い夏を乗り切りましょう！



畑の仲間たち

The friends of a Farm of KONNE



臭くても栄養満点!! にんにく

香り成分であるアリシンは、疲労回復や風邪の予防に効果を発揮。香辛料や調味料としての脇役としても十分に活躍。

美容効果!! そら豆

カリウムやミネラル豊富で高血圧に効果あり、イライラ解消もしてくれる優れたもの。糖質をエネルギーに変えるビタミン B1 も豊富です。



こねニュース

最近こねの畑であったあんな事、こんな事をご紹介します。



遂に看板が完成!!

定期的に暑中、みんなで一緒にペンキ塗りを行って、遂に畑の看板が完成致しました！これからも『みんなの畑こね』をよろしくお願致します。



ちずこの

Let's Cooking ここでもう一品

カロテンたっぷり! 夏トマトご飯

【材料(4人分)】

- 米…2合
 - トマト…2個
 - 【調味料】
 - 塩…ひとつまみ
 - オリーブオイル…少々
- お好みで、粉チーズ、バジルを添えてどうぞ。



1. 米を洗って30分ざるにあげておく。
2. トマトは皮付きのまま乱切りにし、汁もとっておく。
3. 炊飯器に①の米、②のトマトを入れる。
内側の目盛りまで水を加え、塩とオリーブオイルを加えて炊く。
4. 器に盛り塩、こしょうで味をととのえる。



みんなの畑

こね

TOMUTE'S SMILE PROJECT
Copyright © 2014 TOMUTE NO MORI. All rights reserved.

北海道北見市公園町 166 番 25

TEL : 0157-32-8715 / FAX : 0157-32-8716

<http://www12.plala.or.jp/tomute>

南大通り ★こねの畑 ■飲み食い処 山小屋 至三輪

■水谷整骨院

■猫の病院

