



# 青空こんね新聞

今回は待ちに待ったこんね畑の心躍る秋の収穫祭特集です。

## ■シャドーン

カラーポテトの品種の中でもアントシアニンが最も多く含まれており、加熱しても果肉の紫色がしっかり残るのでスープやお菓子のタルトにもお勧めで、幅広く見た目のインパクトもある食材です。



シャドークイーン



## ■ノーザンビー

アントシアニンが豊富で栄養価が高い北海道生まれのじゃがいも。スープやサラダ、ポテトチップスなどでも綺麗なピンク色が映えそうです。



## ■紫にんじん

紫色には抗酸化作用があり生活習慣病に効果があるといわれるアントシアニンを含んでいて、生食がおすすめです。



## ■白にんじん

ニンジン臭が少なく甘味が強いです。油と相性が良いので、生で食べる時もマヨネーズやドレッシングと一緒にどうぞ。



## ■食用ほおずき

脂肪肝予防に効果があるイノシトールや、ビタミンA、鉄分も豊富に含まれており、少し甘酸っぱいのでデザートとしてだけでなく、肉料理などの付け合せとしても相性が良いです。

## ちょっと珍しいこんね野菜の仲間たち

色々な野菜が実る秋。こんねの畑では、とうきび・じゃがいも・人参など次々と収穫を行っております。その中でも 5 月上旬頃からタネを蒔き立派に育ってくれた、ちょっと珍しい野菜達をご紹介します。



## 畑の仲間たち

The friends of a Farm of KONNE

## 収穫した野菜達で加工もの試作奮闘中

現在こんねでは収穫したトマトを使ってトマトジャムやトマトケチャップ、ドライトマトなど、加工品づくりに取り組んでいます。その他にも、採れたとうきびでとうきび茶を、採れたパジルでパジルソースをと、色々とチャレンジしております。次回のこんね新聞では完成した作品を載せられるよう努力して参ります。



## こんねニュース

最近こんねの畑であったあんな事、こんな事をご紹介します。



たくさん採れました



## 遂にきました収穫祭!!

収穫となるとやはり嬉しいもので、一心不乱に芋を掘る人、真っ赤なトマトをつまみ食いする人、収穫物と一緒に写真を要求する人など、みんな楽しそうに活き活きと作業しております。

## ちずこの Let's Cooking ここでもう一品

## サクサク!! じゃがいものガレット



### 【材料（2人分）】

- じゃがいも（小）…3個 ※好みのじゃがいもで
- 片栗粉……………大さじ3
- オリーブオイル…適量

1. じゃがいもを洗って皮をむく。
  2. 水にはさらさずに、薄い千切りにする。
  3. ボールに②を入れ、片栗粉をまぶす。
  4. 多めのオリーブオイルで③を押し付けるように焼く。
  5. 焼き色がついたらひっくり返し、出来あがり。
- ※盛り付けはお好みでお楽しみ下さい。



みんなの畑

## こんね

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 ★こんねの畑

■飲み食い処  
山小屋

至三輪

■水谷整骨院

■猫の病院

