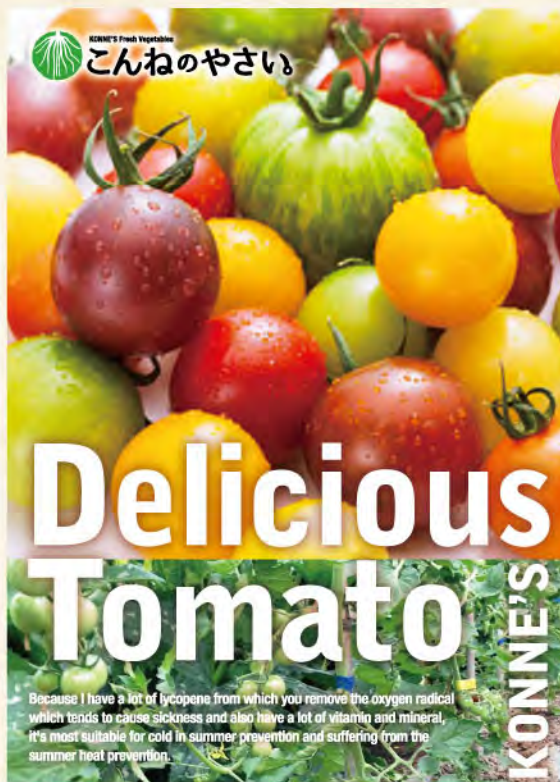




# 青空こね新聞

夏本番！栄養たっぷりトマトがおいしい季節になりました◎



KONNE'S Fresh Vegetable  
こねのやさい

## Delicious Tomato

Because I have a lot of lycopene from which you remove the oxygen radical which tends to cause sickness and also have a lot of vitamin and mineral, it's most suitable for cold in summer prevention and suffering from the summer heat prevention.

KONNE'S



● **プチボンカナリア**  
ミニトマトよりもひとまわり小さいサイズです。果実の大きさ、輝きに魅力があり、料理の印象を華やかに演出してくれます。

● **ピッコロカナリア**  
橙色のミニトマト。一般のオレンジ種よりペーカロテンが 2.5 倍多く含まれています。濃厚でとろける食感です。



● **プチボンバイオレット**  
プチボンカナリアと同様のプチサイズ。見た目は紫色でお弁当や料理にも最適です。



● **トスカーバイオレット**  
赤紫色のミニトマト。少し酸味のある葡萄のような食感で、お弁当にピッタリです。

● **ブラディタイガー**  
糖度が 9~11 と高く、プラムのようなハリと新食感のミニトマト。赤色と緑のストライプ柄が特徴です。



栄養満点で美味しい！こねでは珍しいトマトを育てています。

It's Unusual and Good! You Don't Come, Then Unusual Tomato is Being Brought Up!

### 珍しい地中海トマトシリーズをご紹介します

病気の原因になりやすい活性酸素を除去してくれるリコピンが多く、ビタミンやミネラルも多いことから、夏風邪予防や夏バテ防止に最適です。その中でもこね畑で栽培しているイタリア地中海で生まれた地中海トマトをいくつかご紹介します。



## こねNews

The friends of a Farm of KONNE

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。

### 手作り雑果専門店 SAI 開店!



こねの新鮮野菜と手作り雑貨のお店『手作り雑果専門店 SAI』がオープン致しました。採れたて旬野菜のほか、野菜ジャムなどの加工品、野菜をふんだんに使った手作りパンなども販売致しております。重度障害の方の仕事として野菜の収穫、パック詰め、シール張り、野菜の陳列、接客など仕事の内容が増えましたが、みんな楽しんで取り組んでおります!



## ちすこの Let's Cooking

ここでもう一品

### 和風冷製トマトパスタ【材料(2人分)】

- トマト (大) ..... 2個
- そうめん (乾) ..... 80g
- きゅうり ..... 1/2 本
- ズッキーニ ..... 5cm
- 大葉 ..... 4 枚
- プレーンヨーグルト ..... 大さじ 4
- めんつゆ ..... 大さじ 2



- ① そうめんは表示通りに茹で、流水でよく洗い水気をきっておく。
  - ② きゅうりは厚さ 5 mm のいちょう切りにし、ズッキーニは 5 mm 角になるようにカットし、さっと茹でておく。大葉は千切りにしておく。
  - ③ トマトは下手の部分を残すようにカットし、器となる部分の中をスプーンを使ってくりぬく。(くり抜いた果肉もとっておく)
  - ④ タレをつくる。ボウルにヨーグルトを入れ、めんつゆを加えてよく混ぜ合わせる。その中にトマトの果肉と②のきゅうりとズッキーニ、大葉(飾り用を残しておく)を加えて合わせる。
  - ⑤ ①のそうめんを加え麺に絡め、トマトの器に盛りつける。
- ※材料と皿はよく冷やしておくことより美味しく召し上がれます!



みんなの畑

## こね

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

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
- 水谷整骨院
- 猫の病院

