

営業日時 火・木・土・日
10:00～正午頃まで
営業場所 ヴィソラかやの広場



葉月(はづき)

葉が紅葉して落ちる月「葉落月」から「葉月」と言われるようになったという説があります。葉が落ちるのは秋では?と思われるかもしれませんが、旧暦では、8月は秋なのです。



旬のトマトを利用した「トマトそうめん」



トマトジュースで作るお手軽な麺だれ。トマトの酸味とサバのうま味がマッチしています。今回はパクチーとレモンを添えてエスニック風に仕上げてみました。麺だれはサバ缶以外にもツナ缶でのアレンジもできます。

【材料(2人分) 1食あたり約305kcal】

- そうめん……………400g
- トマト……………1個
- トマトジュース……………100ml
- 水……………100ml
- サバ缶……………100g
- しょうゆ……………大さじ1
- パクチー・レモン……………各少々

【作り方】

- ① トマトを大きめのみじん切りにする。
- ② トマトジュース、水、サバ缶、しょうゆ、①の半分量のトマトを混ぜ合わせて麺だれを作る。
- ③ そうめんをゆでる。
- ④ ゆで上がったそうめん③に①の残りのトマト、パクチー、レモンを添え、②の麺だれでいただく。

料理研究家 高島陽子

8月のイベント情報

8月24日(土)・25日(日)
午前11:00～

『楽しい野菜講習会』

夏休みのお様の自由研究などに役立つお話が盛りだくさん! ぜひお越しください!

トマトのいろいろ

●ピンキー

酸味・甘味のバランスがよい高糖度ミニトマト。



●プロ姫

今までにない薄皮が特徴で皮の抵抗感が少ないミニトマト。トマトのイメージを超えた新しい食感。



●桃太郎ゴールド

鮮やかな橙黄色が料理の彩りに最適。シス型リコピンを多く含む黄色いトマト。



●黒トマト

チーズとの相性がバツグン!オードブルにおすすめの赤黒いトマト。



●アモロツソ

オランダの代表的なコンパクトで玉揃いの美しい房採り中玉トマト。



●ルンゴ

トマト料理の本場、欧州で愛されている調理用トマト。酸味・水分が少なく、うま味が濃い。

