

# スマイル😊トマトだよ！3月

令和 4年 3月 31日

日高農業改良普及センター日高西部支所

## 摘葉時の道具について

摘葉時、みなさんはどんな道具を使っていますか？ハサミ、ナイフ、手と色々かと思います。今回、役員さんの協力により、いろいろな道具の作業スピード、使用感を調査しました。

### <結果>

- ・作業スピードは個人差が出ました。
- ・使用感はそれぞれにメリット・デメリットがありました。
- ・ナイフは慣れていないと果実・誘引テープを切ってしまいました。

### <おすすめ>

・茎が太い時はハサミ、その他は手、と二刀流がベストでした。手で行う場合はゴム手袋+厚手の軍手などで手を保護しましょう。ゴム手袋 1 枚では樹液で手が汚れたり、手が痛くなったりします。詳しい結果はトマト部会総会資料<試験成績>をご覧ください！



企画係によるトークコーナー



## 簡単！白菜と豚バラのミルフィーユ鍋

最近、スーパーで買い物をすると物の値段が上がっているなぁと実感する鈴木です。

そこで、割と安い豚バラ肉と白菜で作る白菜と豚バラの簡単ミルフィーユ鍋を紹介したいと思います。

### 材料

- ・白菜好きなだけ
- ・豚バラ肉、好きなだけ
- ・昆布 1本



①白菜をざく切りにして、豚バラは食べやすい大きさにします。

②時間がある時は、白菜の間に豚バラをミルフィーユの様に重ねるんですが、時短にしたいので鍋の底に白菜をひき、その上に豚バラ、白菜、豚バラと層になるように入れます。

③水を被るくらい入れて、昆布を入れて火にかけます。お肉と白菜に火が通ったら出来上がりです。

ポン酢でも良いですが、私は、青ジソドレッシングで食べるのが好きです！



(執筆担当：鈴木)

## その1 我が家の自家製お味噌レポート

昨年仕込んだお味噌ちゃん！どうなっていますか？我が家は2樽仕込み、1つ目は1月に出して食べています。表面のカビも少なく、とても良い仕上がりでした。お味噌汁にすると風味豊かで米麴のつぶつぶがたまらなく美味しいです！もう市販のお味噌には戻れません！



1樽からタッパー2.5個分の味噌が出来ました！

## その2 自家製小豆の活用法♪

昨年収穫した我が家の小豆ちゃん。おしるこやおはぎにして楽しみました！一番ハマったのは「あんバタートースト」。あんこの甘みとバターの塩気がたまらなく美味しかったです。

そして昨年以前に収穫して残っていた小豆はカイロにしてみました。綿 100%の布で袋を作り、小豆を入れて閉じるだけ♪使う時は電子レンジで 30 秒~1 分程温めるだけ！お腹や肩に乗せたり、アイマスクにしたりするとじんわり、ほっこり温まります♪



(執筆担当：生田)