



## 剣淵の野菜・旬のやさい



剣淵町は色々な農産物が栽培されています。旬の野菜は、特別な料理をしなくても素材の味が一番美味しいです。そんな野菜たちを毎月ひとつ紹介していくコーナーです。

ちょっとした食べ方や、調味料を少し変えるだけでも味に変化がする野菜をもっと美味しく食べてみませんか？

調味料を少しアレンジして  
手作りしてみよう！

### トマトケチャップ

とれすぎをいっぺんに消費！

- ・ トマト 1kg ・ 玉ねぎ すりおろし小2
- ・ ニンニク すりおろし少々
- ・ はちみつ 大2 (砂糖でも可)
- ・ 塩 小1 ・ ミックスハーブ (お好み) 各小 1/2
- ・ 酢または赤ワインビネガー 大2

- ① トマトは湯むきし皮をむいてヘタをくり抜きミキサーに入れてトマトジュース状にして一度裏ごしする。
- ② ホウロウカステンレス製の鍋に①をいれ強火にかけ、かき混ぜながら約30分間煮詰める。
- ③ すりおろした玉ねぎ、ニンニク、はちみつ、塩をいれ約5分間煮る。
- ④ 香辛料を加えて混ぜ、最後に酢を加えてひと煮立ちさせたら出来上がり。

※長期保存は空き瓶に入れて煮沸消毒をする。

Vol.3

トマト 7月上旬～8月～

トマトの赤い色の成分はリコピンという色素です。活性酸素を消す抗酸化力が強いのが特徴です。血糖値を下げる、動脈硬化の予防、美白効果などがあるとされています。油で炒めると体への吸収がよくなるので生で食べるより油を使った料理がおすすめです。

ビタミンCも豊富ですが、熱に弱いので生で食べるか短時間に加熱した炒め物が良いです。

ラップに包んで冷蔵庫で保存しますが、低温すぎると味が落ちてしまいます。

剣淵町キャンペーンガール

ぷっちなが行く！



© 剣淵町

「ぷっちなの小部屋」  
<http://vir2.eolas.co.jp/puchi-na/>

### ぷっちな活動記録

- H27. 6. 27 運がっば&コアックマ&アックマ ハッピーバースデーパーティー in やにガーデン (由仁町)
- H27. 7. 4 サッポロビール★道産子感謝Day (札幌市)
- H27. 7. 5 婚活 in 絵本の里けんぷち！ (剣淵町)



news **じんじん** Vol.31

映画「じんじん」もりあげ隊！ブログ <http://vir2.eolas.co.jp/jinjin/>

6月14日(日)映画「じんじん」のご縁で、ドリアン助川さんによるアルルカン・ヴォイス・シアター「クロコダイルの恋 in 剣淵」が開催されました。普段、剣淵ではなかなか観ることのできない歌と朗読の舞台。町外からも多くの人を訪れ、熱気あふれる舞台に見入っていました。終焉後にはサイン会も行われ、盛況のうちに幕を閉じました。

