



◎ 材料（4～6人分）

トマト（完熟）	400g	オリーブオイル	大さじ 1
ジャガイモ	100g	生クリーム・塩・こしょう	
玉ネギ	70g		少々
固形スープの素	1 個	パセリ（みじん）	少々
牛乳	200cc ～ 300cc	水	1 カップ

◎ 作り方

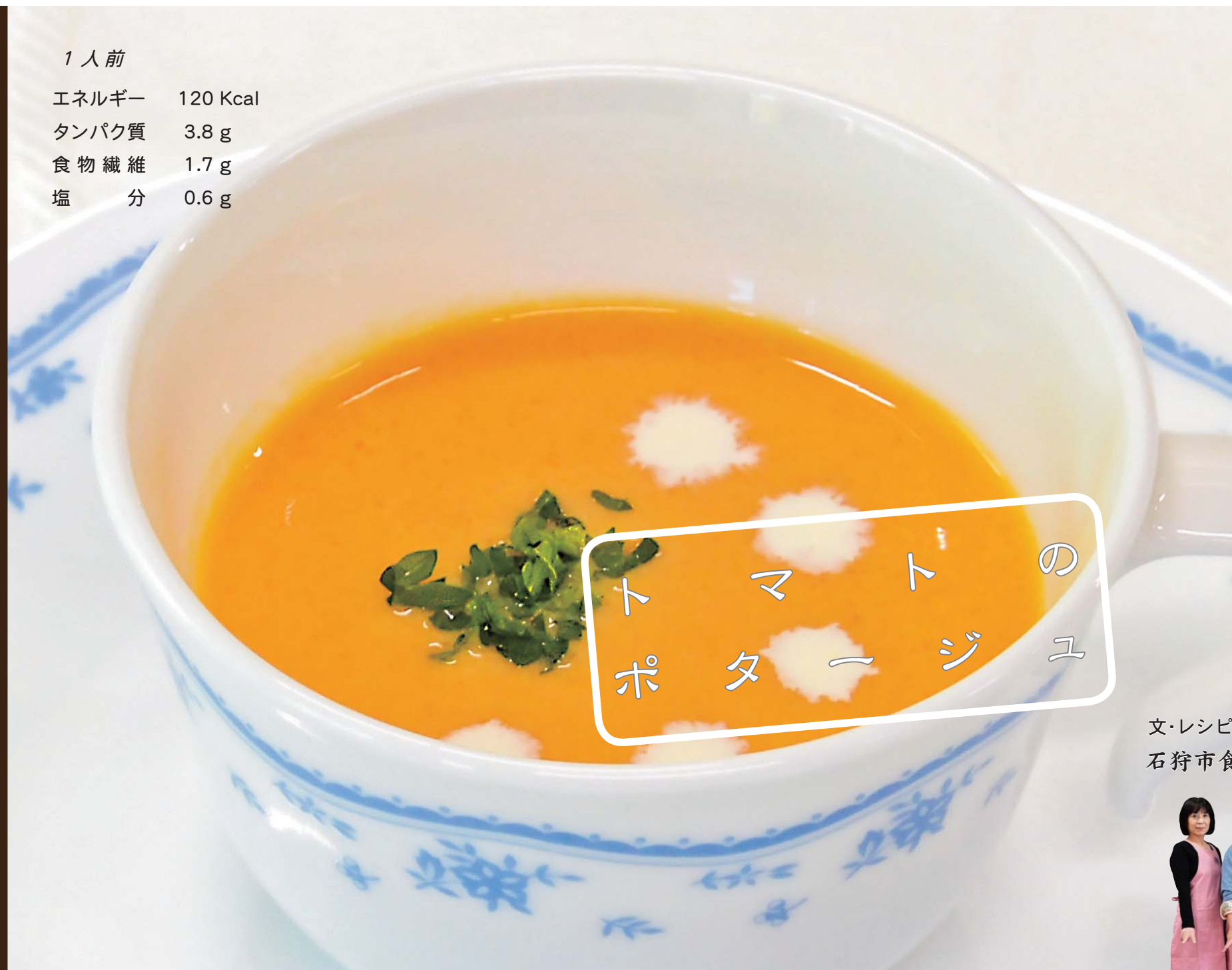


☆ ポイント

トマトの酸味で味が左右されるので、牛乳、生クリームの量を好みに増減してください。ジャガイモを 70 g にすると、トマトの風味が濃いあっさりとしたスープに。

1 人 前

エネルギー	120 Kcal
タンパク質	3.8 g
食物繊維	1.7 g
塩 分	0.6 g



文・レシピ・調理

石狩市食生活改善推進協議会



トマトの苗



陽の光をまんべんなくすべての苗に均等に当てるために頻繁に移動させるのです。大きくなってくるから居住スペースが少なくなっていく玄関。人が苗の中で生活させていたでいるようにちよつと楽しい気分に。

この時期に訪れるお客様は玄関を開けたらトマトの苗がお出迎え。驚いたあとには笑顔に。まだ新緑の少ないこの季節にあふれんばかりの緑に春の訪れを感じるからでしょうか。

今回作るポタージュのメイン「トマト」。色や形の違うミニトマトや調理用のトマトも手に入りやすくなってきましてね。生でいただくのはもちろん、煮ても焼いても干しても、デザートまで作れる優れもの。愛されるわけですね。

2 年前から主人の実家のミニトマトの収穫に携わっています。7 月、8 月のハウスでの作業は地獄の釜もこれほど熱くないだろうと思われるくらい暑いのです。皮膚が焼けるほどです。気温が 30 度を超えた日には、一歩でも入ると一気に全身から汗が吹き出し、顔からポタポタ汗が滴り落ち、薄茶色の土が黒く変わったときの衝撃は今でも忘れません。

3 月に家の中で種をまき、温度や水やりに神経を使い成長すると 1 本 1 本ポットへ移植します。3 5 0 0 本もある苗の移植は箸で行います。箸が上手に使えないと苗を折ってしまうので、とても繊細。箸使いの下手な私には、とうてい無理な作業です。日々大きく育っていく苗。太