



旬のかまぼこ

7月

港に男たちの声が戻ってきた。
 いわきのみんなが待っていた、カツオ。
 これを食べなくちゃ、夏が始まらない。

今年のカツオは当たり年らしい。
 刺身、焼き、揚げびたしと、連日のカツオ料理。
 これまでずっと我慢してきたから、
 飽きることなく、ありがたく頂く。

地元にかつオが揚がること。
 当たり前のことだと思ってきたけれど、
 たくさんの人たちの見えない苦労があったこそ。
 にんにくをたっぷり摺って、
 しっかり噛み締めて味わおうと思う。

7月の料理



助川農園の「親バカトマト」を使った ボーノ棒とトマトの夏野菜ペンネ

バジルチキン味の「ボーノ棒」にたっぷりのトマト、
 イタリアンな組み合わせがボーノ！
 アスパラやピーマンなど夏野菜も加えて
 ヘルシーな夏のペンネをつくりました。



材料

- ボーノ棒 (バジルチキン)
- 親バカトマト (助川農園のものを使用)
- ペンネ
- ピーマン
- アスパラ
- にんにく
- 塩こしょう
- コンソメ
- オリーブオイル



• つくりかた • LET'S COOKING



茹であがったペンネと
具材をよくからませて完成



鍋に油をひいたら刻んだにんにくを入れ、
具材を炒める



ペンネを茹でる



先端から放射状に白い線が見えるのがおいしいトマトの証。

● 今月のコラム

いわき市の温暖な気候と豊富な日照時間、トマトを栽培するのに最適だと言われている。市内にも、たくさんトマト農家がありますよね。なかでも助川農園さんは「土にこだわる」ことで知られるトマト農家。「親バカトマト」のブランド名で、うまみがつまったトマトを栽培しています。

土へのこだわり。良質な堆肥と有機肥料を混ぜることで、土中の微生物が増殖し、健康的な根が育ちます。水耕栽培に比べ、リコピンなどのミネラルも豊富で、甘味と酸味のバランスがよいのがその証。



助川農園の助川成光さん。丁寧にトマトのことを教えて頂きました。

いい土が、いい根を、そしていい実をつくるのです。

助川成光さんにおすすめの食べ方を聞くと、「まずはそのままカブリと食べてみてください。冷やしすぎると味が落ちてしまうので、できるだけ常温で保存してください」とのこと。あまってしまうたら、煮込み料理などの加熱調理に使う場合は冷凍もOKだそうです。

トマトの栽培は7月の中旬で一段落。いわき市錦町にある直売所も7月23日です。いっただん店じまいのこと。旬の「親バカトマト」、いろいろな料理に使って、旬のうちにたっぷり味わっておきたいですね！

助川農園
 福島県いわき市錦町荒谷72 / TEL: 090-7334-4551 / http://suketoma.com/

● 今月のスナップ



小名浜港
photo / (こ)

● 今月のかまぼこ

ボーノ棒

チーズをたっぷり使った、イタリアンでボーノなスティックタイプのかまぼこです。味は「イカ＆ベツパー」、「バジルチキン」、「スモークサーモン」の3種類。

▶ 商品詳細ページへ

編集後記…新発売のボーノ棒はもう食べていただけましたか？僕は「イカ＆ベツパー」が好きです。スパイスのハーモニー、そして食感も新感覚でボーノ！（い）