



第69回

中玉トマトを使った
特製ハヤシライス



材料(3~4人分)

牛肉(薄切り):250g
玉ネギ:300g
マッシュルーム:100g
バター:30g
赤ワイン:100ml
ウスターソース:30g
中玉トマト:10個くらい(600g)
牛乳:100ml
黒コショウ:少々
ローリエ:少々(葉を1~2枚)
塩:少々

浜松
パワーフード

作り方 【調理時間:1時間程度】

1.トマトピューレを作る

- ①トマトのヘタを取り除き一口大に切る。
- ②鍋に①を入れ、ヘラなどで軽くつぶし、中火で水分が半分くらいになるまで煮詰める。
- ※調理時間を短縮する場合は市販のトマトピューレ(300g)で代用可能

2.ハヤシライスを作る

- ③牛肉に軽く塩をまぶしておく。
- ④フライパンを温め、牛肉に軽く焼き色がつくまで炒め、取り出しておく。
- ⑤玉ネギは繊維を断ち切る方向に5mmにスライスする。マッシュルームも5mmにスライスする。
- ⑥④のフライパンにバターを入れ溶けてきたら、玉ネギ、マッシュルームを入れ炒める。
- ⑦しんなりしてきたら赤ワインを入れ、水分が無くなるまで焦がさないように気を付けながらしっかり煮詰める。
- ⑧牛肉を戻し入れ、トマトピューレ、ウスターソース、牛乳、ローリエを入れ、とろみがついてくるまで煮詰める。
- ⑨仕上げに黒コショウを振って、塩で味を整えて完成。

今月のパワーフード
中玉トマト



レシピ提供者から

自社で育てた中玉トマトを使ったトマトピューレを生かせるレシピを考えました。中玉トマトは、ミニトマトと大玉トマトの中間サイズのトマトです。高リコピンであるため老化予防効果が期待でき、糖度が高く、味が濃くておいしいため、トマトピューレに最適です。

レシピ提供者

明石ファーム(株) 取締役
野末 将人 さん



～会社として農業に参入した理由は？～

後継者不足などで多くの農家が廃業していく現実を知り、地域農業を持続させたいと思い、農業に参入しました。

三遠南信 ふれあいウオーク

《東三河地域287》

道の駅とよはしで
「つぼ焼きいも」を販売中！



道の駅とよはし
公式インスタグラム



毎年大人気の「つぼ焼きいも」を1本400～500円で土・日曜日に販売しています。つぼ焼きは、遠赤外線じっくり時間をかけて焼き上げるため、ねっとりとした食感の甘くておいしい焼き芋に仕上がることが特徴です。

販売するサツマイモは、道の駅とよはしのオリジナルブランド芋「うずらいも」です。豊橋市は、ウズラ卵の生産量が全国トップクラス。「うずらいも」は、ウズラ卵を加工する際に不要となる殻を、肥料として使用した土で育った芋です。

昨年は、1日あたり200本ほど販売し、行列ができるほど大好評でした。今年も3月ごろまで販売しますので、ぜひお越しください。

道の駅とよはし

住所 愛知県豊橋市東七根町字一の沢113番地2

営業時間 9:00～18:00

休業日 1月1日

※あぐりパーク食彩村は第1水曜日休み

その他 トイレ、駐車場は24時間利用可

問い合わせ ☎0532-21-3500

HP▶道の駅とよはし 検索

公式HP



東三河

豊橋市

遠州

南信州