



矢高・栄養食物科の学生さんから結成された「チーム☆道の駅2014」のレシピを紹介します！道の駅やいた(旬鮮やいたのレジ横)にもレシピを置いてありますので、ぜひ参考してみてください！



レシピ提供元：矢板高校 栄養食物科チーム☆道の駅 2014

やいた☆クッキング GOOD

～トマトを使ったレシピ～

トマトのホイル焼き

材料 (1個分)

- ・トマト 大1個
- ・ベーコン 2枚
- ・ニンニク 小1かけ
- ・砂糖、塩 少々
- ・パン粉 10g
- ・油 少々

作り方

- ① トマトのへたをくり抜き、へたの中身をスプーンでとりだす。
- ② ベーコンは刻み、んにくはみじん切りにする。
- ③ ベーコン、ニンニクを炒め、パン粉、トマトの中身と合わせ、砂糖と塩で味を整える。
- ④ アルミホイルを二重にして、トマトをのせ、③をつめる。
- ⑤ オーブントースターで15分焼く。



トマトゼリー

材料 (4個分)

- ・トマト 中4個
- ・砂糖 大1強
- ・水 100ml
- ・ミニトマト 7.5g
- ・ゼラチン 4個

作り方

- ① トマト4個をミキサーにかける。
- ② ザルに布巾などをかぶせたものでこし、冷蔵庫で一晩水切りする。
- ③ こした汁を400gにする。(足りないときは水と砂糖で補う)
- ④ 火にかける。60℃ぐらいになったら火を消し、ゼラチンを入れる。
- ⑤ あら熱をとって型に入れ冷やし、ミニトマトを飾る。



《編集後記》 いいあんどわ～

7月の楽しみと言えば！いよいよ市営プールが始まりますね。プールに行く友達と別れるのがいやで、最後の最後まで残って泳いでいた記憶があります。朝のラジオ体操で約束し、プールで遊ぶ。ずっとそのループを繰り返し、...もちろん夏休みの宿題は後回しでした。(虎之助)

色鮮やかな夏野菜がたくさん店頭にならび始めましたね。夏野菜の代表格でもあるトマトは「トマトが赤くなれば医者が青くなる」と言われるほど、栄養満点で健康によい野菜です。私はそのままや、サラダ、パスタの具として食べることが多いのですが、上のレシピを参考に新しい食べ方もいろいろ試してみたいと思います。(凜)

7日は「小暑」、23日は「大暑」です。夏本番となり、この時期、床に入っても蚊のせいで眠れぬ日々が続きます。電気蚊取りは喉が痛くなるので使いたくありません。そう考えると蚊帳はすごいと思います。そこで、蚊帳を題材にした短歌を紹介します。「垂乳根の母が吊りたる 青蚊帳を すがしといぬつたるみたれども」(元3の2)

日々暑さが厳しくなりいよいよ夏本番を迎えますが、皆さん「夏バテ」には気をつけてください。私は暑さにすぐ負けてしまいます。「夏ヤセ」を期待しても不思議と食欲だけは無くなりません。運動で汗をかき「夏ヤセ」頑張ります。(だんご)

「広報やいた」がスマホでも読めるようになりました！

イベントの日時や休日当番医など、いざというときに広報紙の情報がなくなる場合があります。そこで、市民の皆さんに広報紙の情報をもっと利用してもらえよう、手軽で便利なアプリ配信を開始しました。

広報紙配信アプリ「i広報紙」は、ダウンロードして簡単な個人設定をするだけで、すぐに「広報やいた」を読むことができます。ぜひ、ご活用ください。

① 次のどちらかの方法で専用アプリをダウンロードします。

App Store または Google play で 「i 広報紙」 を検索

QRコードから

② アプリの初回起動時に表示される、「性別」「生年月」「お住まいの地域」「興味のある分野」を入力して、【利用開始】をタップすれば、登録完了です。

問い合わせ／秘書広報課 ☎ (43) 3764

※ 「i 広報紙」はダウンロード・利用ともに無料のアプリですが、アプリ内に広告が表示されます。この広告はアプリ運営のためのもので、市とは関係ありません。
※ アプリのダウンロードは無料ですが、通信は自己負担となります。
※ 「i 広報紙」のご利用方法やシステムについてのご質問は、(株)ホープ ☎ 092 (716) 1404 にお問い合わせください。

いつでもどこでも
スマホなら気になったとき、いつでも読めます。もちろんページの拡大・縮小やページめくり(スワイプ)にも対応しています。

みんなと共有
気になる記事を切り抜き、保存できます。保存した記事はfacebookやtwitterなどのSNSにシェア(投稿)することもできます。

最新号をお知らせ
最新の広報やいたが発行されると、アプリからスマホにお知らせ(プッシュ通知)が届くので、すぐに最新情報を確認できます。

i 広報紙