



キャッチフレーズ「せたがやそだち」と大地に生える双葉をモチーフにしたロゴマーク

## 地産地消でレックレック

# せたがやの野菜をもっと味わおう!

世田谷区内で生産された農産物には「せたがやそだち」のロゴマークがついています。ご存知でしたか？ 地元ならではの「新鮮」「おいしい」「栄養価」と三拍子そろった“すぐれもの”です。貴重な都会育ちの「せたがやそだち」をもっともっと身近に感じ、おいしく味わいましょう。

取材／岩田泰子

### ここで買える!

「せたがやそだち」は、黄色いのぼり旗のある農家の軒先や畑の直売所、区内JAの共同直売所で購入できます。

### お話をきいたのは

瀬田で45年間「百姓魂」をもって農業を続け、野菜がよるこぶ土づくりと、人がよるこぶおいしい野菜づくりにこだわっています。



大塚農園  
大塚信美さん

今回の  
せたがやそだち

トマト



「みごと!」としか言いようのない大塚さんのトマト畑(写真右下)とトマト

### その日に採れたものを その日に食べられる

区内にある農家では、地元の消費者のニーズに合わせていろいろな野菜を少しずつ(少量多品目)生産しています。まさに地産地消、顔の見える農業が行われています。

何よりの魅力は、「その日に採れたものをその日に食べることができる」ということ。新鮮でおいしく、栄養価の高い「旬」の生産物を食すことは、

私たちのカラダにとってなによりのよろこびです。

夏真っ盛りの定番の野菜といえは、「なす」「きゅうり」「トマト」。今回、紹介するのは夏野菜の王様、露地栽培のトマト。太陽のエネルギーを100%うけて育った露地トマトは、自然の厳しさに耐えてきた分、その野菜が持つ力とおいしさがギュッと詰まっています。一つひとつに個性があり味わいがあります。汗をかい



たとき、採れたてのトマトをかぶりとかじったときのおいしさはたまりません。体の中がスーッとさわやかになり、心地よい気分になります。

## スープと食べる、まるごとトマト

採れたて真っ赤なトマトは、その新鮮さを毎日でも味わいたいもの。わが家では、食卓を彩るトマトをまるごとスープに浸して朝食に。家族を元気に送り出す、夏の定番です。



### 材 料

- トマト…1人1個
- <スープ>
- タマネギみじん切り…30g
- 水…200cc×トマト個数分
- 塩・コンソメ…水量に合わせて適宜
- パクチー(みつ葉やパセリなど好みで)…適宜

### 作り方

- ① トマトは湯むきをしてヘタをとり、反対側に十文字に浅く切れ目を入れる
- ② 水を沸騰させ、塩・コンソメで味を調え、みじん切りのタマネギを入れ、タマネギが透き通ってきたら火を止める
- ③ 蓋つきの入れ物に、トマトをならべて②に浸し、粗熱が取れたら冷蔵庫に入れる
- ④ 冷たいものが苦手な場合は、食べる前に常温に。食べる時に好みでパクチーなどを飾る

料理制作／幡本貴子