

おいしい！
地物
を食べてよう！
夏

倉敷おいしいもん
トマトブレッド



倉敷のトマトはとても大玉で、味良しです。丹誠込めて作られた桃太郎ヨークです。



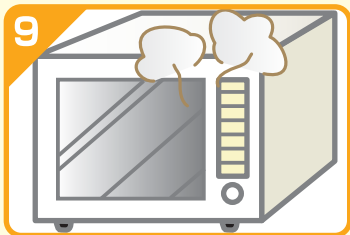
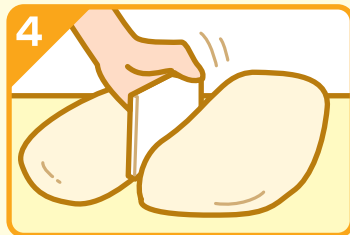
トマトのおいしさをPRするために生で食べるだけでなくパンにも利用しています。

- 材料**
- 強力粉 600g
 - ドライイースト 9g
 - はちみつ 60g
 - 塩 9g
 - スキムミルク 18g
 - バター 42g
 - トマトピューレ 180g
 - 水 240g



トマトで決めた！手づくりパン

作り方



- 1.ニーティング・・・20分
- 2.一次発酵・・・40分
- 3.ガス抜き
- 4.分割・・・4等分
- 5.丸め
- 6.ベンチタイム・・・20分
- 7.成型(メッシュ型2本分)
- 8.仕上げ発酵・・・30分
- 9.焼成・・・150度:15分、180度:20分

素材のpoint

- トマトにはペクチンやビタミン類が多く含まれ、「トマトが熟すと医者が青くなる」の喩えがあるほど栄養価が高い。
- へたが緑色でみずみずしく、皮に光沢のあるもの、手にとってずしりと重いものを選ぶ。
- またトマトは水分が多いので、生を直接使うのではなく、ピューレにして使う方が水分調整しやすい。

お問い合わせ先

生産者 JA倉敷かさや小満トマト部会(代表:大橋伯一)
調理者 市農生活改善クラブ(代表:原美喜子)

おいしい！
地物
を食べてよう！
夏

倉敷おいしいもん
ハーブ入り
フルーツサンド&ティー



農業生産の傍らでハーブづくりは生活にゆとりと潤いをもたらします。



農業生産に携わる仲間が集い、新しい味づくりに取り組んでいます。

- 材料**
- 強力粉 280g
 - バター 11g
 - 砂糖 大さじ2
 - スキムミルク 大さじ1
 - 塩 小さじ1
 - 水 200cc
 - ドライイースト 小さじ1
 - イタリアンパセリ 少々
 - 中身
レーズンとヨーグルト、ミント
マーマレードとみかん、バジル
つぶし甘栗と生クリーム、ミント
キウイと生クリーム、ミント
いちごといちごジャム・生クリーム、ミント



ハーブでほっと一息

作り方



- 1.ホームベーカリーを使ってパンを作る。
- 2.食べやすい大きさにパンをカットし、5種類の中身をサンドする。
- 3.レモングラスを乾燥させて、ハーブティーにする。

素材のpoint

- 季節の旬の果物とハーブを組み合わせると、香りも彩りも美しくなる。

お問い合わせ先

生産及び調理者 菜の花会(代表:吉田多賀子)