

「農業女子プロジェクト」料理部

農業女子の
おうちごはん

農業女子 **56** 人の秘密の美味レシピ

「こんな食べ方、あったんだ！」

自分の畑でとれた作物をとことんおいしくいただくアイデア料理満載！

洋泉社



材料 (2~3人分)

米	2合
完熟ミニトマト	300g
たまねぎ	中1/2個
にんにく	1かけ
天日塩	ひとつまみ
ブラックペッパー、オリーブオイル	適宜
チーズ	適宜

農作業で忙しいときに
助かるメニュー。お好みでハーブや
スパイスを混ぜるなどアレンジ自在
です。トマトは完熟しているほうが、
味が凝縮されて旨みが出ます

簡単トマト ライス

🏠 我妻さんちの

作り方

- 炊飯器にといた米と、炊飯器の目盛りより若干少なめの水を入れる。
- ミニトマトを半分に切り、たまねぎはみじん切り、にんにくはスライスする。
- 1**に**2**を入れ、オリーブオイルを大さじ1~2杯回し入れ、塩とブラックペッパーを入れて軽くかき混ぜる。
- 3**を炊飯器で普通炊きする。
- 炊きあがったごはんをかき混ぜ、お好みでさらにオリーブオイルや塩などを加え、味をととのえる。
- 皿に盛り付け、お好みのチーズをのせる。

From 山形県

我妻飛鳥さん
(野菜農園 笑伝~EDEN~)

スイカ、トマト、とうもろこし、キャベツなど、さまざまな野菜を生産。「農業ほど楽しくてやりがいのある仕事はない!」と夫と野菜農園をスタート。野菜ソムリエの資格を持つ。