



## トマト

神戸市西区は県下最大のトマト産地です。節水栽培により、糖度が高く品質のよいものが栽培されています。北区や阪神地域の各市でも、こだわりのトマトが栽培され、消費者に届けられています。



## 葉物野菜

西宮市を中心とした阪神間では、排水性の高い土壌条件を生かしてこまつな、ほうれんそう、しゅんぎくなどの葉物野菜が栽培されています。神戸市西区ではほうれんそうをはじめ、こまつな、ちんげんさいなどが多く作られ、鮮度の良い葉物野菜を出荷しています。

## いちご

神戸市では12月から5月にかけて、ビニールハウスや露地でいちごが栽培されています。甘くて大きないちごの収穫を体験できる観光農園(味覚狩り)も、人気です。



## キャベツ

神戸市では11月から5月ごろまでキャベツの出荷が行われて、兵庫県内の主要産地の一つになっています。冬の間はよく締まって重量感のある冬キャベツ、春はやわらかな春キャベツが栽培され、その優れた品質は市場でも高い評価を受けています。



## いちごのデザートスープ

材料/4人分

いちご	1パック(12~15個)
グラニュー糖	30g
はちみつ	大さじ1
グラマンニエ酒	少々

①いちごのへたを取り、グラニュー糖にまぶして15分置く。②①をツツが残るくらいミキサーにかける。③はちみつ、グラマンニエを少々加えて、再度軽くミキサーを回す。④ガラス器に注ぎミントを添える。



## ベーコン入りトロツとトマト

材料/4人分

トマト(熟したもの)	200g
ベーコン	60g
卵	4個
パプリカ(生)	2~3枚
塩、こしょう	各適量
オリーブ油	少々

①トマトは皮ごと5mm厚さ程度のそぎ切りにする。②ベーコンは一口大に切り、キッチンペーパーを敷いた耐熱皿にのせ、ラップをかける。電子レンジ(600W)に約30秒~1分焦げない程度にかける。キッチンペーパーでベーコンを上から押さえて脂を取り取る。③フライパンにサラダ油をなじませ、トマトを中火でじっくり煮溶かすように焼き、水分がとんだら塩、こしょう各少々をふる。④滑き卵は塩、こしょう各少々で調味し、パプリカをちぎって加える。⑤③にベーコンを加えてさっと炒め、卵液の1/3を流し入れ、耐熱のペラなどで底から大きくかき混ぜて半熟状にし、残りの卵液も数回に分けて流し入れ同様に半熟状に仕上げ、火を止める。

## 小松菜とささみのだし浸し

材料/4人分

小松菜	1束(300g)
ささみ	3本
だし(かつおと昆布)	カップ1
A 薄口しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/4

①ささみを耐熱皿に入れ塩・酒各少々(分量外)をふり、電子レンジ(600W)に2分30秒かける。大ぶりに身をほぐして、出た汁を絡めておく。②小松菜の根を切り落とし、太いものは根元に十字に切り込みを入れ、流水で根元をよく洗って砂を落とす。熱湯に塩少々(分量外)を加え、根元から入れてゆがく。葉をつまんで弾力のあるうちに引き上げ、冷水に取る。③根と葉を交互に束ねて絞り、3~4cm長さに切ってしっかり水気を絞る。④③を合わせ、①のささみを汁ごとと、小松菜を浸す。味をみて薄ければ塩を加える。



## ほうれんそうの冷製ポタージュ

材料/4人分

ほうれんそう	1/2束
たまねぎ	1/2個
じゃがいも	1個
セロリ	10g
無塩バター	30g
チキンブイヨン	300cc
塩・こしょう	少々

①ほうれんそうは水洗いし、ざく切りにしておく。②たまねぎとじゃがいもは薄くスライスし、サラダオイルまたはオリーブオイルとバターでじっくり炒める。③チキンブイヨンを加え、30分程煮込む。④③に①を加え、3分程煮たらミキサーへ移し、塩・こしょうで味を調え、冷蔵庫で冷やす。⑤冷やしておいた器に盛り付け、お好みで生クリームなどをトッピングする。

神戸阪神では、都市近郊の強みを生かした農業が盛んです。農村地域と都市的領域が混在する神戸市西区は、野菜の一大産地。温暖な阪神間、六甲山地北側で寒暖差が大きい神戸市北区や三田市と、気候に合わせた野菜が作られています。

### 【神戸阪神の野菜】

<全域>  
レタス、キャベツ、はくさい、ねぎ、ほうれんそう、こまつな、みずな、しゅんぎく、ちんげんさい、トマト、なす、きゅうり、いちご

<神戸西のみ>  
しるな、ばんせいな、だいこん、スイートコーン、にら、ブロッコリー

<阪神のみ>  
ピーマン、えだまめ、やまのいも、生しいたけ



# 神戸阪神

都市近郊の強みを生かし  
鮮度の良いものを市場へ