

「食べ過ぎ注意、農家の朝ごはん」



農業(南阿蘇村)
大津 愛梨さん

- 無農薬おあしす米のご飯
- 季節の野菜たっぷりの
具だくさんみそ汁
- 完熟トマト
- 野菜と豆腐の炒めもの
- キュウリの浅漬け
- シラスの卵黄・ボン酢あえ

わが家の自慢は、何といてもピカピカ光るお米と季節の野菜をたっぷり使った具だくさんのおみそ汁。お米は、手塩にかけて育てた無農薬のおあしす米。傷があって出荷できなかったキュウリは浅漬けに。近所のトマト農家と物々交換した完熟トマトも美味！ 神奈川から来た友人からお土産にもらったシラスは、卵黄とボン酢であえました。つついご飯をお替わりしてしまう「朝から食べ過ぎに注意！」の農家の朝ごはんです。