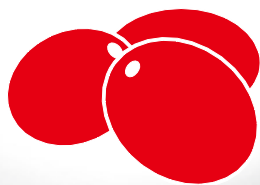


そのまま食べては、もったいない…

クッキングトマト レシピ集



国産クッキングトマトの 魅力

クッキングトマトって！ 新しいトマト？

トマトには、大きく分けてピンク系と赤系の2つの品種があるってご存じでしたか？おなじみの「桃太郎」や「ファースト」などはピンク系で主に生食用。このピンク系トマトに比べ、リコペンをより多く含むのが赤系トマトです。リコペンは、様々な生活習慣病の原因となる活性酸素を除去するはたらき（抗酸化作用）をもつ機能性成分で、トマトの赤い色素のことです。赤系トマトには、ミニトマトや加工用トマト（ジュース、トマト缶詰などの加工用）などがありますが、ここでご紹介するクッキングトマトもその1つ。赤系のなかでも特に加熱調理に適したトマトです。

生食用トマトとは異なる魅力

クッキングトマトは一般に甘味に乏しく、生食用トマトほどジューシーでもないため、生で食べるには「美味しくないトマト」です。ところが加熱すると大変身。うま味が増して料理にコクが生まれ、加熱後もあせない赤色が食欲をそそります。加熱しても汁気が出にくく崩れにくいので、ピザにトッピングしても美味しく食べられます。

クッキングトマトでトマト料理のレパートリーが広がる

トマト缶詰は安くて保存に便利ですが、水煮した果肉なので、スープや煮込み、パスタソース等、どうしても用途が限られがち。その点、クッキングトマトなら、トマトの形を活かした炒めものや焼きもの等、幅広い料理に使えます。生果実から調理するので、味も段違いです。

国産のクッキングトマトができています

トマトを加熱調理して食べることが多い海外から、様々なトマト品種が日本に持ち込まれて栽培されてきましたが、これらは必ずしも日本の栽培条件に適したものばかりではありません。そこで農研機構東北農業研究センターが開発した品種が、「すすこま、にたきこま、なつのこま」の「こま三姉妹」です。これらは、心止まり性なので面倒な芽かき作業が不要なうえ、ジョイントレス性のためヘタがとれやすくて収穫が簡単。栽培に手間のかからない品種です。

洋食、中華、和食を問わず、クッキングトマトは様々な加熱調理に利用できます。本書を参考にして、クッキングトマトの美味しさを発見してみませんか。きっとあなたの料理のレパートリーも広がります。



この本では、加熱調理用トマトを「クッキングトマト」といいます。

クッキングトマト料理レシピ



は簡単、すぐできます

◆ 基本のトマトソース …… 3

◆ 炒めもの

-  トマトと卵の炒めもの …… 4
- ◎ 肉団子とトマトの炒め煮 …… 5
- ◎ 帆立貝とトマトの炒めもの …… 5
-  トマトと牛肉の炒めもの …… 6
-  トマトのソテー …… 7

◆ 焼きもの、揚げもの

- ◎ 豆腐ステーキトマト肉みそのせ 8
- ◎ まるごとトマトクロック …… 9
- ◎ トマトとツナのグラタン …… 10
-  アボガドトマトースト …… 11

◆ ご飯もの、パスタ

- ◎ トマトのピラフ …… 11
- ◎ トマトみそ焼きおにぎり …… 12
-  炊き込みご飯 …… 13
- ◎ トマトと海の幸のパスタ …… 14
- ◎ トマトとナスのパスタ …… 14

◆ 煮もの

- ◎ 鶏肉とオクラのトマト煮 …… 15
- ◎ アジのトマト煮 …… 16
- ◎ タコのトマト煮 …… 16

◆ みそ汁、スープ類

-  トマトのみそ汁 …… 17
-  トマトと卵のスープ …… 18
- ◎ トマトとレタスの牛肉辛みスープ… 19
- ◎ サンマつまれのトマトスープ… 19
- ◎ トマトのミネストローネ …… 20
- ◎ トマトのチキンコーンシチュー 20

◆ デザート

- ◎ トマトのたこ焼き …… 21
- ◎ トマトのコンポート …… 22
-  トマトのワイン煮 …… 23
- ◎ トマトジャム …… 24

◆ 東北農業研究センターが育成したクッキングトマト品種 …… 25-28

◆ 生のトマトや種子の入手先 …… 29

- ・ 特に断り書きがない限り、「トマト」は「クッキングトマト」を指しています。
- ・ 「材料・分量」のクッキングトマトは50～60g/個の大きさを想定しています。
果実の大きさにより分量は調整してください。
- ・ トマトは、好みによっては湯むきせずに、皮つきのままでも使用できます。

< 基本のトマトソース >



材料・分量
(2人分)

- ・ クッキングトマト …… 250g (ザク切り)
- ・ ニンニク …………… 1/2片 (みじん切り)
- ・ タマネギ …………… 1/8個 (みじん切り)
- ・ オリーブオイル …………… 適量
- ・ 塩・コショウ …………… 適量

作り方

- ①フライパンにオリーブオイル、ニンニクを入れ弱火にかけ、香りが出たらタマネギを加えてよく炒める。
- ②①にトマトを加え、中火で時々かき混ぜながら15分程度煮込み、最後に塩・コショウで味を整える。

< 炒めもの >

トマトと 卵の炒めもの



材料・分量 (4人分)

- ・ クッキングトマト …… 350g (6個程度) (ザク切り)
- ・ 卵 …………… 4個
- ・ ネギ …………… 1/2本 (みじん切り)
- ・ ショウガ …………… 1かけ (みじん切り)
- ・ サラダ油 …………… 大さじ3
- ・ 砂糖 …………… 大さじ1と1/2
- ・ しょうゆ …………… 大さじ1と1/2
- ・ 塩 …………… 小さじ1

作り方

- ①フライパンにサラダ油を熱し、溶き卵を加えて軽にかき混ぜ、半熟になったらすぐ皿に移す。
- ②①のフライパンでネギとショウガを炒め、香りが立ったらトマトを加えて炒め合わせ、砂糖を入れる。
- ③卵を加え、塩、しょうゆを加え、味を調える。

材料・分量
(4人分)

肉だんごと トマトの炒め煮

- ・ クッキングトマト ……250g(4個程度)
- ・ チンゲンサイ(大) ……2株
- ・ 合い挽き肉 ……300g
- ・ 溶き卵 ……1個分
- ・ 酒 ……大さじ2
- ・ しょうゆ ……小さじ1/4
- ・ 塩、コショウ ……適量
- ・ 片栗粉 ……大さじ1
- ・ 揚げ油 ……適量
- ・ サラダ油 ……大さじ3
- ・ トウバンジャン ……小さじ1/2
- ・ ショウガ(みじん切り) ……小さじ1
- ・ ネギ(みじん切り) ……大さじ3
- ・ スープ
 - しょうゆ ……大さじ3
 - 砂糖 ……大さじ1
 - 固形スープの素 ……1/2個
 - 水 ……カップ3/4
 - 酒 ……大さじ4

作り方

- ① トマトは湯むきし、4つのくし形に切る。チンゲンサイは根元を取り除き、2~4つ割にして、水でよく洗い、サッと塩ゆでしてザルにあけて水気をきる。
- ② ボウルにひき肉を入れ、溶き卵、酒、しょうゆ、塩、コショウ各少々、片栗粉を加え、よく練り混ぜる。
- ③ ②を2cm位のだんご状にまとめ、180℃に熱した揚げ油に入れ、表面が固まる程度に揚げる(だんごの芯は生でもよい)。
- ④ サラダ油を熱し、トマトにトウバンジャン、ショウガ、ネギを加え強火で炒める。
- ⑤ トマトが全体に少ししんなりしたら、③の揚げただんごを加えて炒め合わせ、スープを加える。
- ⑥ ⑤が煮立ってきたら、チンゲンサイを加え、再び煮立ったら弱火で肉に火が通るまで煮込み、仕上げに倍量の水で溶いた片栗粉少々でとろみをつける。

材料・分量
(3人分)

帆立貝と トマトの炒めもの

- ・ クッキングトマト 200g~250g(3~4個程度)
- ・ 帆立貝柱 ……250~300g
- ・ (1)下味
 - 塩 ……小さじ1/2
 - コショウ ……少々
 - 片栗粉 ……大さじ1
 - サラダ油 ……大さじ1
- ・ 生シイタケ ……4枚
- ・ ショウガ(みじん切り) ……小さじ2
- ・ (2)調味汁
 - 薄口しょう油 ……大さじ1と1/2
 - 酒 ……大さじ1
 - みりん ……小さじ2
 - 砂糖 ……小さじ2
 - コショウ ……少々
- ・ セルフィーユ(あれば) ……2枚
- ・ 水溶き片栗粉 ……少々
- ・ サラダ油 ……大さじ2
- ・ ごま油 ……大さじ2

作り方

- ① 帆立貝は小さいものはそのまま、身の厚いものは横2等分して、(1)で約20分間下味をつける。
- ② トマトは湯むきして、2cm角に切る。生シイタケは軸を除き、4~6等分にする。
- ③ ①を熱湯に入れて、表面が白くなったら、ざるにあけてよく水気をきる。
- ④ 鍋にサラダ油大さじ2を熱して、ショウガを入れて強火にし、香りがたったら帆立貝を入れて、軽く焼き付け、帆立貝をいったん取り出す。
- ⑤ ④の鍋で②をいため、帆立貝を戻して(2)で手早く調味する。水溶き片栗粉で軽くとろみをつけ、粗いみじん切りにしたセルフィーユを加え、ごま油小さじ2をふる。

トマトと 牛肉の炒めもの



材料・分量 (4人分)

- ・ クッキングトマト… 250～300g (4～5個程度)
- ・ 牛肉(薄切りのもの) …… 180g
- ・ 漬け汁
 - A { しょうゆ …………… 大さじ2
 - 酒 …………… 大さじ1
 - 片栗粉 …………… 小さじ1
- ・ タマネギ …………… 1/2個
- ・ ニンニク …………… 1片
- ・ サラダ油 …………… 大さじ2
- ・ パセリ(みじん切り) 少々
- ・ コショウ …………… 少々

作り方

- ①牛肉はひと口大に切り、Aに入れる。
- ②トマトはひと口大の乱切り、タマネギは薄切りにする。
- ③フライパンに油とニンニクを入れて弱火にかけ、香りを出す。
- ④中火にしタマネギを入れて、しんなりするまで炒めたら、牛肉を入れて炒める。
- ⑤牛肉の色が変わったら、トマトを加えてコショウを振り軽く炒め、全体を混ぜ合わせる。
- ⑥仕上げにパセリをあしらう。



トマトの ソテー



材料・分量
(3人分)

- ・クッキングトマト ……………300g(5個程度)
- ・サラダ油またはオリーブ油 …………… 小さじ2
- ・塩、コショウ …………… 各少々

作り方

- ①トマトを熱湯にくぐらせ、冷水にとり湯むきし、1.5cm幅位の輪切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、トマトの両面を塩・コショウを振りながら焼く。好みで、ピザ用チーズをのせてもよい。その場合は、フライパンにフタをしチーズが溶けるまで弱火で焼く。



ワンポイント
アドバイス

トマトの機能性成分「リコペン」を効率的にとるためには、油を使った調理法がオススメ。

< 焼きもの、揚げもの >

豆腐ステーキ トマト肉みそのせ



材料・分量
(3~4人分)

■トマトひき肉みそ味

- ・ クッキングトマト… 500g(8~9個程度)
- ・ 豚ひき肉 …………… 150g
- ・ ニンニク …… 1片*みじん切りにする
- ・ 味噌 …………… 大さじ2
- ・ みりん …………… 大さじ3
- ・ オイスターソース …………… 小さじ1
- ・ 砂糖 …………… 小さじ1/2

材料・分量
(2人分)

■豆腐ステーキ トマト肉みそのせ

- ・ 木綿豆腐 …………… 1丁
- ・ キュウリ …………… 1本
- ・ 小麦粉 …………… 適量
- ・ トマトひき肉みそ …………… 適量
- ・ ラー油 …………… 適量

作り方

- ① トマトは湯むきしてざく切りにして、塩1/4をまぶしておく。
- ② 味噌、みりん、オイスターソース、砂糖を全て混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンにごま油大さじ1(分量外)を敷き、豚ひき肉とニンニクを炒め、軽く塩、コショウを振る。
- ④ ③に①を入れ、さらに炒め、フタをして加熱する。(焦げ付かないように時々かきまぜる)
- ⑤ 5分位たったなら②を混ぜ、さらに10分位加熱する。
- ⑥ 全体が濃縮したら出来上がり。

作り方

- ① 豆腐は水切りをして12等分して、全体に小麦粉をまぶす。
- ② キュウリは板ずりをして細切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油(小さじ2程度:分量外)をしき、①の表面を焼く。
- ④ 皿に②と③を盛り付け、上にトマトひき肉みそのをせ、お好みでラー油をたらしたら出来上がり。

まるごとトマト コロッケ



材料・分量
(4人分)

- | | |
|------------------|--------------------|
| ・ クッキングトマト …… 8個 | ・ ブラックペッパー …… 少々 |
| A { カレー粉 …… 100g | ・ 小麦粉、玉子、パン粉 …… 適量 |
| 水 …… 250cc | ・ トマトケチャップ …… 大さじ3 |
| ご飯 …… 20g | ・ ソース …… 大さじ2 |
| B { とろけるチーズ… 30g | ・ パセリ …… 適量 |
| ベーコン …… 25g | ・ 水 …… 80cc |
| 塩コショウ …… 少々 | |

作り方

- ①へた痕をとったトマトを1分くらい熱湯に入れた後、水につける。トマトの中身をくり抜いてから、皮を取り除く。中身のゼリー部はソースにするので別の器にあけてとっておく。
- ②フライパンに水を入れて沸騰したところに、カレー粉を入れ溶かす。溶けたらご飯を入れる(A)。ベーコンを短冊切りに細かく切る。チーズと合わせて塩コショウで濃めに味付け(B)。
- ③トマトにA、Bをぎっちりと詰めて上からブラックペッパーをふりかける。
- ④トマトに衣をつけ、きつね色になるまで油で揚げる。

(ソース作り) ①トマトの中身をフライパンに入れ、水を入れて煮る。

- ②沸騰してきたらトマトケチャップ、ソース、塩コショウ、パセリ、ブラックペッパーを入れ、中身の形がなくなるまで煮詰める。

トマトとツナの グラタン



材料・分量 (4人分)

- ・ クッキングトマト 3個
- ・ ナス (中) 3本
- ・ ピーマン (小) 1/2個
- ・ ツナ缶 100g
- ・ ピザ用チーズ 100g
- ・ サラダ油 大さじ2
- ・ 塩、コショウ 少々

作り方

- ① ナスの皮をまだらにおき、5mm幅に切った後、水に浸してアクを抜く。トマトは1cm幅、ピーマンは薄く輪切りにする。ツナは油を切っておく。
- ② フライパンに油を熱し、水を切ったナスをしんなりするまで炒め、軽く塩、コショウをふる。
- ③ 耐熱皿に、ナス、ツナ、トマト、チーズを順にのせ、一番上にピーマンを散らす。
- ④ オーブントースターで12分位、チーズが溶けるまで焼く。

アボカド トマトースト



材料・分量
(2人分)

- ・食パン 2枚
- ・クッキングトマト 2個（輪切り）
- ・アボカド 1/2個（5mmスライス）
- ・とろけるチーズ 20g
- ・マヨネーズ 適量

作り方

- ①食パンにトマト、アボカドを交互に並べ、とろけるチーズをのせ、マヨネーズをかける。
- ②オーブントースターで、5～8分、こんがり焼き色がつくまで焼く。

< ご飯もの、パスタ >

トマトの ピラフ

材料・分量
(4人分)

- ・クッキングトマト… 200g(3個程度)
- ・米 2カップと1/2
- ・エビ（小） 12匹
- ・タマネギ 1/2個
- ・ミックスベジタブル（解凍）… 100g
- ・バター 50g
- ・酒 大さじ2
- ・塩 小さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・コショウ 少々

作り方

- ①米を研いで炊飯器に入れ、2.5カップの目盛りまで水を注ぎ、30分おく。
- ②トマトは湯むきし、種を除いて1cmの角切りにする。タマネギはみじん切り、エビは殻をむき、背わたを抜く。
- ③フライパンにバターを溶かして、タマネギをしんなりするまで炒め、ミックスベジタブルを加えて手早く炒める。
- ④さらにトマトを加えてサッと炒め、①に加える。酒・塩・コショウ・しょうゆを加え、かき混ぜてから炊飯器のスイッチを入れる。
- ⑤15分位たち、蒸気が吹き上がってから2～3分後に一度フタをあけ、エビのをせ、再びフタをして炊く。このときかき混ぜないように注意する。
- ⑥炊飯器のスイッチが切れたら、10分間そのままにしておき、蒸らしてから全体を混ぜる。

トマト
みそ焼きおにぎり



材料・分量

焼きおにぎり
小さめ6個分

- ・ クッキングトマト …………… 500g(8～9個程度)
- ・ 味噌 …………… 大さじ2
- ・ みりん …………… 大さじ3
- ・ 塩 …………… 小さじ1/4
- ・ 米 …………… 1合(炊いておく)
- ・ 粉チーズ …………… 適量

作り方

■トマトみそ

- ①トマトは湯むきしてざく切りにし、塩をまぶして10分くらいおく。
- ②味噌はみりんできいておく。
- ③フライパンにサラダ油(大さじ1:分量外)を入れ強火で①をサッと炒めた後、蓋をして中火で蒸し煮する(焦げ付かないように時々かきまぜる)。
- ④5分位たったなら、②を混ぜ合わせ、さらに10分位全体が濃縮されるまで加熱する。

■焼きおにぎり

炊きあがったご飯を6等分して握り、まんべんなくトマトみそを塗る。
オーブントースターにアルミホイルを敷き、焦げ目がつくまで表面を焼く。
お好みで粉チーズをかけて召し上がれ♪



炊き込みご飯



材料・分量 (5人分)

- | | |
|-------------------------------|-------------------------------|
| ・ クッキングトマト ……500g
(8～9個程度) | ・ 固形スープの素 …… 1個
※粉末状に崩しておく |
| ・ 米 ……3合 | ・ 酒 …… 大さじ1 |
| ・ タマネギ …… 1/2個 | ・ 塩 …… 小さじ2 |
| ・ ベーコン ……5枚 | ・ パセリ、コショウ、水 …… 適宜 |
| ・ バター …… 10g | |

作り方

- ①米を、炊く30分以上前に研ぎ、ザルにあげて水をきっておく。
- ②トマトを熱湯にくぐらせ、冷水にとり湯むきし、一口大に切る。
- ③タマネギを1cm角に、ベーコンを5mm幅に切る。パセリをみじん切りにする。
- ④フライパンにバターを溶かしベーコンを軽く炒めてから、タマネギを入れて、透き通るまで炒める。
- ⑤さらにトマトを加え軽く炒め合わせ、コショウを振る。
- ⑥炊飯器に米と、⑤で出た汁、酒、塩、固形スープの素を入れ、通常の炊飯時よりやや少なめになるよう加減して水を入れ、かき混ぜる。
- ⑦⑤を上のにのせて、すぐ炊く(具をのせたら、かき混ぜない)。
- ⑧炊きあがったら、まんべんなく混ぜて、皿に盛り、パセリを振る。

トマトと 海の幸のパスタ

材料・分量
(4人分)

- ・ クッキングトマト… 400g(7個程度)
- ・ 殻付きアサリ (大) …… 12個
- ・ エビ (小) …… 8匹
- ・ イカ …… 150g
- ・ タコ …… 50g
- ・ パスタ …… 400g
- ・ ニンニク (すりおろし) 小さじ1
- ・ 白ワイン …… カップ1
- ・ オリーブオイル …… 大さじ2
- ・ 塩 …… 適量

作り方

- ①アサリは殻の汚れを落とすように水で洗う。
- ②エビは殻と背わたを除く。イカは薄い短冊切り、タコは薄い輪切りにする。
- ③トマトを湯むきし、一口大の乱切りにする。
- ④パスタをゆでる。
- ⑤フライパンにオリーブオイル大さじ1を熱してアサリを炒め、白ワインを注いでフタをし、蒸し煮にする。
- ⑥アサリの口が開いたら、トマトを加え、残りのオリーブオイルを加えてサッと煮る。これに、エビとイカを加え、サッと火を通しておろしニンニクと塩で味を調える。
- ⑦パスタの湯を切り、⑥の中であえる。

トマトと ナスのパスタ

材料・分量
(4人分)

- ・ クッキングトマト 400g(7個程度)
- ・ ナス …… 2個
- ・ ベーコン (うす切り) …… 4枚
- ・ タマネギ …… 1/2個
- ・ パスタ …… 400g
- ・ 赤とうがらし …… 1本
- ・ ウスターソース …… 大さじ2
- ・ バター …… 20g
- ・ 粉チーズ …… 適量
- ・ オリーブオイル …… 大さじ6
- ・ 塩 …… 適量

作り方

- ①パスタをゆでる。
- ②トマトは湯むきして、一口大の乱切りにする。ナスは、薄めの斜め切りにする。
- ③フライパンにオリーブオイル大さじ2を熱し、細かく切ったベーコンを炒める。脂が出てカリッとしてきたら、タマネギを炒めてトマトと種を除いた赤とうがらしを加える。火が通ったらウスターソースを加える。
- ④別のフライパンにオリーブオイル大さじ4を熱してナスを炒める。
- ⑤③にナスを加えて火を通し、バターを入れる。
- ⑥パスタの湯をきり、⑤をサッと混ぜて、粉チーズを振る。

< 煮 物 >

鶏肉とオクラの トマト煮



材料・分量
(2~3人分)

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------------|
| ・ クッキングトマト
.....200~250g(4~5個程度) | ・ ニンニク 1片
* みじん切りにする |
| ・ 鶏もも肉200g | ・ 水300cc |
| ・ オクラ 10本 | ・ 野菜ブイヨン (固形スープ) ... 1個 |
| ・ タマネギ 1/2個(150g) | ・ しょうゆ 小さじ1/2
* お好みで可 |

作り方

- ① トマトは熱湯にくぐらせ、冷水にとり湯むきして皮を取り除き、ざく切りにして塩少々をまぶしておく。
- ② 鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、軽く塩・コショウを振る。
- ③ オクラは塩もみして熱湯でゆでて、斜めに3~4等分する。
- ④ 鍋にオリーブオイル(大さじ1:分量外)を入れ、中火~弱火でタマネギとニンニクを炒める。
- ⑤ 次に②を入れて、さらに炒める。
- ⑥ ⑤に水を入れて煮立ったらアクを取り、野菜ブイヨンと①を入れる。
- ⑦ トマトの形が無くなってきたらオクラを入れ、全体を混ぜ合わせて味をなじませ、最後にしょうゆを入れて味を整える。

アジの トマト煮

材料・分量
(4人分)

- ・ クッキングトマト
..... 250g(4~5個程度)
- ・ アジ 4匹
- ・ 生シイタケ 8枚
- ・ タマネギ 1個
- ・ ニンニク 1片
- ・ 青ネギ 少々
- ・ 白ワイン 大さじ4
- ・ サラダ油 適量
- ・ 塩、コショウ 適量
- ・ 小麦粉 適量

作り方

- ①アジを3枚におろし、塩、コショウを振ってしばらくおく。
- ②アジの水気をふいて、小麦粉をまぶす。フライパンにサラダ油大さじ2をひき、こんがり焼きあがったらいったん取り出す。
- ③生シイタケは、軸を除いて4つに切る。トマトは熱湯にくぐらせ、冷水にとり湯むぎし、粗いみじん切りにする。タマネギとニンニクは薄切りにする。
- ④フライパンに、サラダ油大さじ1を入れ、ニンニク、タマネギをよく炒め、次にシイタケ、トマトの順に炒める。
- ⑤塩小さじ1/2、コショウ少々、①のアジ、白ワインを加え、弱火で15分煮る。
- ⑥最後に小口切りした青ネギを散らす。

タコの トマト煮

材料・分量
(作りやすい分量)

- ・ タコ足（ゆでたもの） 3本
- ・ クッキングトマト 200g (3個程度)
- ・ タマネギ 1/4個
- ・ ニンニク 1片
- ・ 赤とうがらし 1本
- ・ 白ワイン 大さじ1
- ・ サラダ油またはオリーブ油
..... 大さじ1、または1/2
- ・ 塩 小さじ1/2

作り方

- ①トマトは熱湯にくぐらせ、冷水にとり湯むぎして、乱切りにする。ニンニクは薄切り、赤とうがらしは縦半分に切って種を除いておく。
- ②厚手の鍋にサラダ油を熱し、ニンニクと赤とうがらしを炒め、ニンニクが色づいたらタマネギを加えて、しんなりするまで炒める。
- ③タコ足と白ワインを加え、アルコール分をとばし、トマトを加える。塩を加え一煮立ちさせる。フタをして弱火で90分ほど煮込み、フタをはずして更に40分煮込む。

< みそ汁、スープ類 >



トマトの みそ汁



材料・分量 (4人分)

- ・ クッキングトマト …………… 250g(4個程度)
- ・ だし（市販のだしの素でも可） …… カップ3と1/2
- ・ 味噌 …………… 大さじ3
- ・ ネギ …………… 1/3本

作り方

- ① トマトはひと口大、ネギは細切りにする。
- ② 鍋にだしを入れて火にかけ、煮立ったらトマトを入れ、再び煮立ったところで弱火にし、味噌を溶かし入れ、ネギを加えて火を止める。



「みそ汁にトマトなんて」と思わずに、ぜひ一度お試しください。さっぱりとしてコクのあるみそ汁です。

トマトと 卵のスープ



材料・分量 (4人分)

- ・ クッキングトマト …… 150～200g(3～4個程度)
- ・ 卵 …… 2個
- ・ 固形スープの素 …… 1個
- ・ 酒 …… 大さじ2
- ・ 塩 …… 小さじ1と1/2
- ・ 片栗粉 …… 大さじ1と1/2
- ・ コショウ …… 少々
- ・ ネギ(みじん切り) …… 適量

作り方

- ① トマトを湯むきし、ざく切りにする。
- ② 鍋に、カップ6のお湯をわかし、スープの素、酒、塩を加え、トマトを入れる。あくが出たら除く。
- ③ 片栗粉を大さじ3の水で溶き、②にかきまぜながら入れてとろみをつけ、味をみて塩少々(分量外)を加える。
- ④ 卵を溶き、③に少しずつ加え、火を止めてコショウを振り、みじん切りのネギをちらす。

材料・分量
(4人分)

トマトとレタスの 牛肉辛みスープ

- ・ クッキングトマト …… 60g(1個程度)
- ・ レタス …………… 5~6枚
- ・ 牛肉（薄切り） …… 150g
- ・ スープ（固形スープの素2個+水）
…………… カップ6
- A {
 - ・ しょうゆ …………… 大さじ2
 - ・ 砂糖 …………… 小さじ2
 - ・ 片栗粉 …………… 小さじ2
 - ・ 赤とうがらし …… 小さじ1/2
- ・ サラダ油 …………… 大さじ1

作り方

- ①レタスは洗って水気をきり、食べやすい大きさにちぎる。
- ②牛肉は2cm幅に切り、①を軽く混ぜ合わせ、Aを入れ下味をつける。
- ③トマトは熱湯にくぐらせ、冷水にとり湯むきし、一口大のくし形に切る。
- ④中華鍋にサラダ油大さじ1（分量外）を熱し、②の牛肉をサッと炒め器に取り出す。
- ⑤鍋にスープを注いで火にかけ、煮立ったら、トマトとレタスを入れ、牛肉も加えて一煮立ちさせる。

材料・分量
(4人分)

サンマつみれの トマトスープ

- ・ クッキングトマト… 250g(4個程度)
- ・ サンマのすり身 …… 150g
- ・ ネギ …………… 1/2本
- ・ ゴボウ …………… 1/4本
- ・ ミツバ …………… 1/4束
- ・ ショウガ …………… 1/2片
- ・ 卵白 …………… 1個分
- ・ 酒 …………… 大さじ2
- ・ しょうゆ …………… 大さじ3
- ・ 塩 …………… 少々

作り方

- ①ゴボウをささがきにし、水に浸してアクを抜く。ミツバは3cmに切り、トマトはさいの目切りにする。
- ②サンマのすり身に、卵白、塩、みじん切りにしたネギ、すり下ろしたショウガを加え、よく混ぜ合わせる。
- ③800ccの水を沸かし、トマト、ゴボウを入れる。火が通ったら、サンマのすり身をスプーンで落とし入れ、アクが出たら取り除く。
- ④つみれに十分火が通ったら、酒、しょうゆで味を整え、器に盛りミツバを散らす。

材料・分量
(4人分)

トマトの ミネストローネ

- ・ クッキングトマト …… 60g(1個程度)
- ・ ジャガイモ …… 100g
- ・ ニンジン …… 50g
- ・ キャベツ …… 100g
- ・ セロリ …… 50g
- ・ タマネギ …… 50g
- ・ ニンニク(千切り) …… 小さじ2
- ・ スープ(固形スープの素2個+水) …… カップ4
- ・ ローリエ(あれば) …… 1枚
- ・ 粉チーズ …… 適量
- ・ パセリ(みじん切り) …… 適量
- ・ バター …… 大さじ1
- ・ 塩、コショウ …… 少々

作り方

- ①ジャガイモは1cmの薄切りにし、ニンジンはジャガイモより少し薄めの1cm角に切る。キャベツ、セロリも大きさをそろえて切る。野菜類は切りながら水に放していき、水を2〜3回替えてザルにあげる。
- ②タマネギは1cm角に切り、30gを残して、①といっしょに水に放し、水気を切る。
- ③トマトは湯むきして、粗く刻んでおく。
- ④鍋にバターを溶かし、ニンニク、②のタマネギ30gを入れ、焦げないようにしながらよく炒め、①、②の野菜類とローリエを加えて大きく混ぜ、フタをして約7分間弱火で蒸し煮する。
- ⑤④の野菜類のかさが半量くらいになったら、トマトとスープを加え、塩小さじ3/5、コショウ少々を加え、野菜類が柔らかくなるまで煮る。
- ⑥⑤の味を調えて器に注ぎ、粉チーズとパセリを振る。

材料・分量
(4人分)

トマトの チキンコーンシチュー

- ・ クッキングトマト… 250g(4個程度)
- ・ 鶏もも肉(大) …… 2枚
- ・ ピーマン …… 4個
- ・ タマネギ …… 1個
- ・ ベーコン …… 4枚
- ・ ホールコーン(缶詰) …… 1缶(150g)
- ・ 固形スープの素 …… 1個
- ・ サラダ油 …… 適量
- ・ 塩・コショウ …… 少々

作り方

- ①鶏肉は一口大より大きめに切る。ピーマンは縦2つに割って種を除く。タマネギは縦4つに切る。トマトは湯むきして、粗い乱切りにする。
- ②鍋にサラダ油大さじ1を熱し、ベーコンを長いまま並べ入れ、鶏肉も皮を下にして並べ、強火で焼く。出てきた脂はサッとタオルで吸いとる。
- ③鶏肉の上にタマネギとピーマンをのせ、トマトとホールコーンを汁ごとかけ、固形スープの素を砕いて加え、中火よりやや弱い火で約20分間煮込む。塩とコショウで味を整える。好みでチリソースを振ってもよい。

<デザート>

トマトの たこ焼き



材料・分量

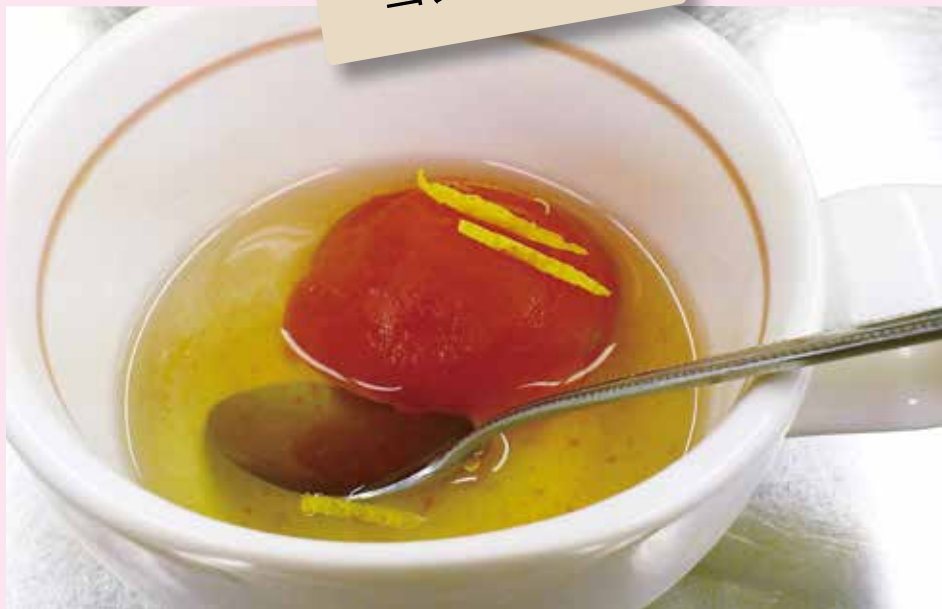
(作りやすい分量)

- ・ クッキングトマト
..... 200g(3~4個程度)
- ・ ベーコン(ブロック) 80g
- ・ ゆで卵 1個
- ・ コーン(缶詰か冷凍品) 大さじ2
- ・ バジルの葉(あれば) ... 5~6枚
- ・ プロセスチーズ 40g
- ・ 薄力粉 150g
- ・ だし汁 300cc
* 水250cc+液体だし50cc
- ・ サラダ油 適量
- ・ マスタード 適量

作り方

- ①トマト、ベーコン、ゆで卵、チーズはさいの目切りにする。
- ②コーンの水気を切り、バジルは細かくちぎっておく。
- ③ボウルに薄力粉、だし汁、ベーコン、ゆで卵、コーン、バジル、チーズを入れてよく混ぜる。
- ④油をひいてよく熱したタコ焼き器に③の生地を注ぎ、トマトを入れてから、さらに少しあふれるくらいに生地を注ぐ。
- ⑤半生の状態でひっくり返し、丸く焼く。
- ⑥好みでマスタード等を添える。

トマトの コンポート



材料・分量

(作りやすい分量)

- ・ クッキングトマト 5個
 - ・ 水 200cc
 - ・ 砂糖 60g
 - ・ レモン汁 1/2個
- (皮はよく洗い適量刻んでおく)

作り方

- ① トマトは熱湯にくぐらせ、冷水にとり湯むきする。
- ② 鍋にトマト、水、砂糖、レモン汁半量を入れ、落としぶたをして火にかける。沸騰してきたら弱火にして、15分煮たあと火を止め冷ます。
- ③ 粗熱が取れたら、残りのレモン汁を加え、冷蔵庫で冷やす。
- ④ 器に盛り付け、レモンの皮を飾る。



ワンポイント
アドバイス

大人も子どもも喜ぶデザートです。
トマトのうま味たっぷりの煮汁には白玉を加えても。
冷やして召し上がれ。



トマトの ワイン煮



材料・分量

(作りやすい分量)

※直径20cmの鍋で作る場合

- ・ クッキングトマト …………… 15個(小玉)
- ・ 白ワイン(好みにより赤ワインでも可) …… 600cc
- ・ 砂糖 …………… 1カップ
- ・ レモン …………… 1個

作り方

- ①トマトを熱湯にくぐらせ、冷水にとり湯むきする。
- ②鍋にトマトを並べ、ワイン、砂糖、レモン汁1/2個分を加え、落としぶたをして火にかける。沸騰してきたら弱火にして5分煮たあと、火を止めそのまま冷ます。
- ③粗熱が取れたら、残りのレモン汁1/2個を加え、冷蔵庫で冷やす。

トマト ジャム



材料・分量

(作りやすい分量)

- ・ クッキングトマト 1kg(20個程度)
- ・ グラニュー糖 230g
- ・ レモン汁 1個分

作り方

- ①へた痕をとったトマトを熱湯にくぐらせ、冷水にとり湯むきし、ミキサーに20秒ほどかける。
- ②①にグラニュー糖を加え、ホーロー鍋で10分位中火で煮る。
- ③レモン汁を加え、さらに5分煮る。煮る時間は好みの硬さになるまで加減する。

東北農業研究センターが育成した クッキングトマト品種



早生でコンパクトな草姿の
心止まり性クッキングトマト品種です。
抗酸化作用を持つ色素リコペンを
多く含みます。

すずこま

植物工場での栽培も可能な
早生で小ぶりのクッキングトマト



- 「低段密植養液栽培」用に育成された初めての品種で、植物工場にも利用できます。
- 心止まり性品種なので、手間のかかる芽かき作業が不要です。
- 果実の柄部分に節のないジョイントレス性で、省力的なヘタなし収穫が可能です。



「すずこま」は JA 全農との共同育成品種です。

育成のねらい

日本では、生食用の大玉品種やミニトマト品種を用いた多段どり（長期どり）支柱栽培が主流ですが、他方で、腋芽かきが不要な心止まり性品種を利用した加熱調理用トマト（ッキングトマト）栽培が注目を集めています。しかしながら、施設栽培が少ない等により、栽培時期が限られて長期供給できないことが普及の妨げとなっています。そこで、施設内での低段密植養液栽培によってッキングトマトの長期出荷を実現するための品種「すずこま」を育成しました。

栽培上の留意点

- ・1果重が小さいため、多収を得るためには多数着果させることが必要です。
- ・着果作業はホルモン処理によっても可能ですが、受粉昆虫の利用か、省力的な振動受粉がより適しています。
- ・固定品種で採種コストが安く、種苗代を低く抑えることができます。
- ・萎凋病レース1と半身萎凋病に対する抵抗性を持ちますが、他の主要病害に対する抵抗性は保有していません。
- ・低段密植養液栽培用に育成しましたが、露地や雨よけハウスでの土耕栽培も可能で、「にたきこま」より2週間程度早く収穫できます。この場合も、密植が適します。

品種の活用面

- ・リコペン含量が多いため、生食用品種と比べて加熱調理した際の赤色が鮮やかで食味も優れます。
- ・調理は洋食にとどまらず、和食、中華など幅広く利用ができます。
- ・「にたきこま」の栽培が難しい春～初夏や晩秋以降に収穫することができます。



▲「すずこま」の果実(左:ヘタなし収穫、右:房どり)

品質特性

品 種 名	用 途	1果重 (g)	1果数 (株当り、個)	糖 度 (屈折糖度、%)	リコペン含量 (mg/100g新鮮重)
すずこま	加熱調理	31	43	4.7	7.9
桃太郎ヨーク	生 食	130	4	5.2	5.6

栽培特性

播種日	品 種	心止まり 高(cm)	草 丈 (cm)	収 穫 開始日 ^a	収 穫 終了日 ^a	収 穫 期間(日)	収 量 (g/株)	収量 ^b (t/10a)	収量比 ^c
2008.1～2009.9 までの平均	すずこま	55	93	98	126	28	1229	12.3	192
	桃太郎ヨーク	-	68	89	121	32	637	6.4	100

低段密植養液栽培において、「すずこま」は年3作、「桃太郎ヨーク」は年3.5作栽培可能。

a: 播種からの日数

b: 1000株/aで低段密植栽培した場合。

c: 標準品種「桃太郎ヨーク」の収量に対する%

にたきこま

- ◎クッキングトマト「にたきこま」は加熱調理に適したトマトです。
また、日持ちするので、買い置きもできます。
- ◎味は旨みと酸味が強く、甘味は少なめ、ほどよいとろみをもった品種です。



にたきこまの特徴

①どんな味？

- ・甘味が少なく、旨みと酸味が強い
- ・水分が少ない
- ・ほどよいとろみがある

②栽培は？

- ・東北地方では7月～9月の間に収穫
- ・誘引や芽かきの作業が不要(心止まり性)
- ・収穫が簡単(ジョイントレス)
- ・萎ちょう病(レース1・2)と半身萎ちょう病に抵抗性がある
- ・多収性(700～800kg/a)

③果実は？

- ・完熟果が常温で1週間貯蔵可能
- ・機能性成分のリコペンを多く含む
- ・鮮やかな赤色の果肉

- 「にたきこま」は、加熱しても余分な水分が出ないため煮・焼くずれをしないほか、色落ちも少なく色鮮やかな料理が楽しめます。
- 「すすこま」、「なつのこま」に比べ大玉なので、つめものにもピッタリ。
- 基本のイタリアンから和食まで様々な調理法でお楽しみいただけます。



なつこま



- ・1993年に品種登録、加熱調理に適したトマト品種（クッキングトマト）
- ・鮮やかな赤色の果肉で、リコペン含量が高い。
- ・心止まり性（誘引、芽かき作業が不要）、ジョイントレスで収穫が簡単。
- ・草姿はややコンパクト。

果実の大きさ＝ にたきこま > なつのこま > すずこま

- ・固定品種であり、自家採種が可能。

- ・収量は400～500kg/a



生のトマトや種子はこちらで入手できます！

本書でご紹介しました、農研機構東北農業研究センターが育成したクッキングトマトや種子の入手先をお知らせします。

《トマトの入手先》

以下の業者は、農研機構東北農業研究センターが確認したもののみです（2016.1現在）。生果のほか、ソース等の加工品も販売しています。このほかにも、産地直売所や農業法人等を取り扱っているところがありますので、インターネット等でご確認ください。

また、生果の販売時期が夏場に限定されていることが多いので、購入の際はご注意ください。

- ・株式会社いざなみ _____ Tel.022-721-6180
〒980-0023 仙台市青葉区北目町4-7 HSGビル3階 <http://iza-nami.com/>
- ・有限会社アグリフューチャー _____ Tel.0229-56-2736
〒989-4102 大崎市鹿島台木間塚字五ツ屋前3
http://www.venture.nict.go.jp/contents/venture_introduction/agri
- ・大西ファーム株式会社 _____ Tel.0195-23-4515
〒028-6103 二戸市石切所字荒瀬5-2 <http://onishifarm.p-kit.com/>
- ・農事組合法人 上小田代 _____ Tel.0197-32-2533
〒023-0171 奥州市江刺区田原字蒲道沢16 <https://www.facebook.com/kamikodashiroitou>
- ・ほーじょーのーじょー _____ Tel.090-7932-5126
〒028-3453 紫波郡紫波町土館字金田23-1 <http://nitakikoma.com/>
- ・株式会社銀河農園 _____ Tel.019-673-7790
〒028-3447 紫波郡紫波町宮手字久々館96-2 <http://www.ginga-farm.jp/>
- ・有限会社ファーム菅久 _____ Tel.019-692-3310
〒020-0504 岩手郡雫石町中沼277 <http://www.sugakyu.co.jp/>
- ・有限会社雫石創作農園 _____ Tel.019-695-2197
〒020-0573 岩手郡雫石町南畑28-132 <http://sousaku-nouen.com/>
- ・合同会社しずくいしチャレンジド _____ Tel.019-618-3315
〒020-0535 岩手郡雫石町小日谷地43-3
- ・株式会社あぐりか営 _____ Tel.0763-52-0997
〒939-1701 南砺市遊部川原32
<http://www.yasundekare.jp/%E8%BE%B2%E6%9E%97%E6%B0%B4%E7%94%A3/2289>

《種子は、お近くの野菜種子販売店におたずねください。》

また、以下の種苗会社で取り扱っています。

◎すずこま

- ・丸種株式会社 _____ Tel.075-371-5101(代)
〒600-8691 京都市下京区七条新町西入 <http://www.marutane.com/>

◎にたきこま、なつのこま

- ・株式会社渡辺採種場 _____ Tel.0229-32-2221(代)
〒987-0003 遠田郡美里町南小牛田字町屋敷109
- ・株式会社大和農園 _____ Tel.0743-62-1183
〒632-0077 天理市平等坊町110 <http://yamatonoen.co.jp/>



クッキングトマト レシピ集

■2018年1月発行（一部改訂）

■編集・発行

農研機構東北農業研究センター

〒020-0198 岩手県盛岡市下厨川字赤平4

（お問合せ先）

企画部産学連携室

電話 019-643-3414 FAX 019-643-3588

www-tohoku@naro.affrc.go.jp

<http://www.naro.affrc.go.jp/tarc/>

〈レシピ、写真協力〉

- ・大平 恭子（シニア野菜ソムリエ）
- ・浅沼佐知子（野菜ソムリエコミュニティいわて）
- ・佐藤百合香（農研機構東北農業研究センター）

〈写真協力〉

- ・倉持 正実

※本書の写真及び内容の無断転載を禁じます。

※農研機構（のうけんきこう）は、国立研究開発法人農業・食品産業技術総合研究機構のコミュニケーション
ネーム（通称）です。

