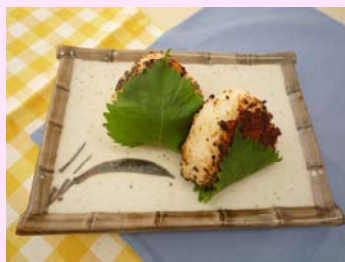
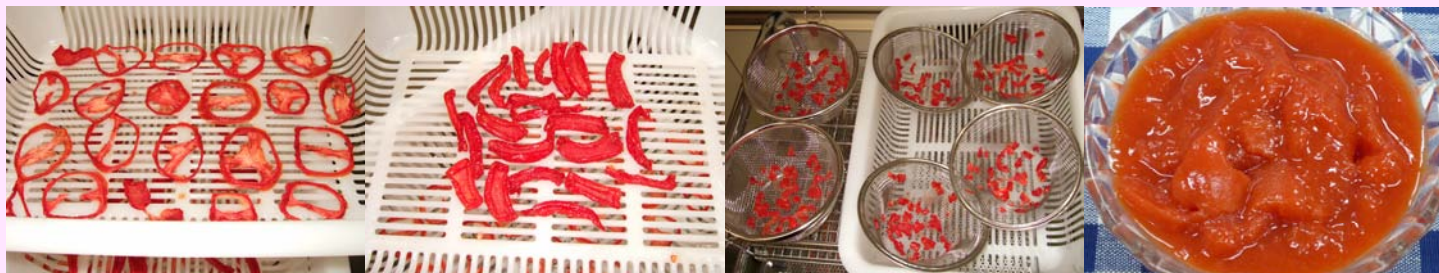


ひと手間かけ トマト料理にバリエーションを!!

クッキングトマト レシピ集Ⅱ




監修:西堀すき江(東海学園大学 人間健康学部)

はじめに

20年度、クッキングトマトレシピ集を刊行したところ大変好評を得ています。そこで今回第2号の発行となりました。レシピは東海学園大学の西堀先生とゼミの学生さんたちが考案してくださいました。今回はドライトマト、トマトピューレなどを中心に構成されています。工夫をこらすことで、トマトの世界は広がります。これらのレシピを参考に、トマトの新しい利用が生まれることを望みます(鈴木克己)。



本書の見方

- ★記――東海学園大学の学生によるおいしさのランキングを示します。
 - ★★★★★ 大変おいしい
 - ★★★★ 結構おいしい
 - ★★★ おいしい
- 材料――基本的には2人分で記載してあります。トマトソースやデザート類は、作りやすい分量表記になっています。
- トマトの量――クッキングトマトの一般的な重さは60～80gです。このレシピ集では約80gのトマトを使用しました。多少のトマトの量の違いは調味の時に調整すれば大きな違いはありません。入手したトマトを個数で使ってください。
- ソースなどのレシピでたくさんのトマトを使う場合はグラム(g)で表記しました。
- トマトの扱い――このレシピ集のトマト料理は、基本的に種や果汁を取り除き果肉のみを使用しました。酸味を利かせたい場合は果汁も使ってください。
- トマトの皮――「トマトの皮を除き」と記載されていない場合は、皮付きで用います。皮が気になる方は取り除いてください。また、トマトを冷凍保存しておく、簡単に皮がはがれます。
- 油――基本的にはサラダ油(調合油)を用いました。その他の油については、ごま油などの表記をしました。揚げ油はてんぷら油、またはサラダ油を用います。
- 水溶き片栗粉、水溶き小麦粉――同量の水を用いて溶く。
- 栄養成分量――基本的には1人分の分量です。その他、下記のような分量で示します。
 - ◆10個分◆トマトパイなど
 - ◆上記分量◆トマトソース
 - ◆1ホール分◆ドライトマトとズッキーニのキッシュ
- 模式図  の中に料理のコメントがあります。

目次

ドライトマト

<主食>

- ドライトマトのまぜまぜご飯 (P2)
- ドライトマトパン (P2)
- ドライトマトのもちっとピザ (P3)

<主菜>

- ドライトマトとアサリのガーリック風味 (P4)
- ドライトマトと納豆の油揚げ包み (P4)

<副菜>

- ドライトマトの春巻き (P5)
- ドライトマトと野菜の煮浸し (P6)
- ドライトマトのサラダディップ (P6)

<デザート>

- ドライトマトとズッキーニのキッシュ (P7)
- トマトパイ (P7)
- ドライマトスティック (P8)

<調味料>

- ドライトマトのドレッシング (P8)
- トマやっこ (P9)
- 温野菜のドライマトドレッシング添え (P9)

トマト

<主食>

- 具だくさん☆トマト鍋 (P26)
- トマトチャーハン (P27)
- トマトリゾット (P27)
- トマトラーメン (P28)

<主菜>

- レタスと豚肉のトマト炒め (P28)
- トマトチャンプルー (P30)
- トマト入り洋風肉じゃが (P30)
- トマトまるごとコロッセ (P31)
- トマト小籠包 (P31)

トマトピューレ

<主食>

- 豚トマト丼 (P11)
- トマト味噌の焼きおにぎり (P11)
- イカした!! トマトカレー (P12)
- 夏野菜のジャージャー素麺 (P13)
- イタリアンうどん (P13)

<主菜>

- ブロッコリーとカリフラワーのトマトグラタン (P15)
- 野菜と月見のオープン焼き (P15)
- サバと夏野菜のトマト煮 (P16)
- トマトクリームコロッセ (P16)
- 海老チリ (P17)
- ミックスビーンズのトマト煮 (P17)
- アサリと白身魚のトマトクリームソースがけ (P18)
- 鮭とトマトのチーズホイール焼き (P18)

<スープ>

- ミネストローネ (P20)

<デザート>

- トマトのレアチーズケーキ (P21)
- ふわふわTOMATOーナッツ (P21)
- トマトだんご (P22)

<調味料>

- トマトソース (P22)
- トマトのブルケッタ (P23)
- トマトソースのパスタ (P23)
- チーズオムレツ ON THE TOMATO (P24)

コラム

- 家庭で簡単にできるトマト加工品 (P1)
- 世界の食卓を変えたトマト (P10)
- トマトに含まれるリコペンの非破壊計測 (P14)
- 多様な需要に答える調理用トマトの取り組み (P19)
- クッキングトマトを育てよう (P24)
- トマトのへた、食べますかージョイントレスの話 (P25)
- トマトの全遺伝子を解読 (P29)

家で簡単にできるトマト加工品

ひと手間掛けて生トマトと異なる食感を楽しみましょう

1. ドライトマトの作成

ポイント

家でドライトマトを作るには、自然乾燥法やオーブを使う乾燥法があります。ゼリーを取り除き、5mmぐらいの輪切りや7~10mm角に切ると早く出来上がります。

自然乾燥法

○天日乾燥法と室内乾燥法がありますが、天日乾燥法は色が悪くなるので室内乾燥法をお勧めいたします。

○写真のようにザルに並べ、室内の風通しのよいところに置くと2~4日で乾燥します。梅雨時はカビが生えやすいので自然乾燥法は向きません。

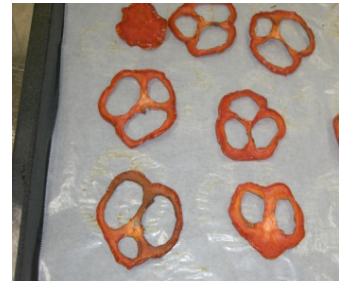
○ザルに付着して離れなくなるを防ぐため、1日に2回裏返します。写真は冬場（温度：約5~22℃ 湿度：14~16%）に3日間乾燥したものです。

エアコンを点けた部屋に置くと特に早く乾燥します。



オーブン乾燥法

○加熱温度は110℃、加熱時間は1時間30分で、エネルギー換算すると経費は18.4円かかりました。熱の通り方にムラがあるため、20分毎に位置を変えて行ないます。



その他の乾燥法

○自然乾燥法にする場合、トマトを1/4のくし型に切ったり、プチトマトを半分に切ったりして1%の塩を振ってから乾燥させる方法や、電子レンジを使う方法があります。

2. トマトピューレの作成

ポイント

電子レンジ加熱法

○トマト2個（約200g）を乱切りにし耐熱性の容器に入れて、電子レンジ（600W）で1分毎にトマトを潰しながらかき混ぜ、5分ほど加熱します。途中で固形スープの素を入れて加熱するとコクが出ます。経費は約1.84円/100gです。

○鍋と異なり焦げる心配がないので、少量のピューレを手軽に作る場合に適します。通電時間は量が増えると長くなります。

鍋加熱法

○トマト10個（約1kg）を乱切りにし、鍋に入れ加熱します。鍋加熱は焦げやすいので、厚手の鍋を用い、攪拌しながら加熱していきます。5分ほど加熱し、好みの硬さになったら出来上がりです。途中で固形スープの素を入れるとコクが出ます。経費は約0.80円/100gです。

ドライトマト:主食

<ドライトマトのませませご飯> ★★★★★

いつものにん
じんのかわり
にドライマト
で洋風ほく

◇材料◇2人分

ご飯……………400g
A [オリーブオイル…小さじ1
しょうゆ……………大さじ1
ドライマト……………9g(10枚)
ピーマン……………50g
にんにく……………1片
ちりめんじゃこ……………20g
オリーブオイル……………小さじ1
ラー油……………2g
あさつき……………3g



◆1人分◆ エネルギー:411kcal、たんぱく質:8.9g、脂質:4.9g、炭水化物:80.8g、食塩:1.7g

□作り方□

- ① ボウルにご飯とAを入れ、混ぜ合わせる。
- ② ピーマンは1cm角に切り、にんにくはみじん切り、ドライマトは細かく刻む。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、②とちりめんじゃこを入れて軽く炒める。
- ④ ③を①に加え、混ぜ合わせ、ラー油を加える。
- ⑤ 器に盛り、小口切りのあさつきを飾る。

<ドライマトのパン> ★★★★★



◇材料◇4個分

強力粉……………140g
薄力粉……………20g
砂糖……………3g
食塩……………2g
ドライイースト……………3g
水……………100ml
オリーブオイル……………小さじ1
ドライマト……………5g
バジル……………4g
ピザ用チーズ……………20g
(打ち粉)
強力粉……………40g

◆1人分◆ エネルギー:441kcal、たんぱく質:14.3g、脂質:6.0g、炭水化物:78.9g、食塩:1.5g

(下準備) ドライマトを20分ぐらい水につけてふやかす。オーブンを180℃に温めておく。

□作り方□

- ① ドライマトとバジルはみじん切りにしておく。
- ② 大きめの耐熱ボウルに水、オリーブオイルを入れ、レンジで人肌(35~40℃くらい)に温める。(500Wで30秒)
- ③ ②にドライイーストを入れ、よく溶かす。
- ④ ③に強力粉、薄力粉、砂糖、塩、①を入れ、菜箸でよく混ぜる。
- ⑤ 大体混ざったら、手でひと塊に丸め、ボウルに入れ軽くラップをしてレンジで温める。(500Wで30秒) <1次発酵>
- ⑥ 1.5倍ぐらいになったら、強力粉をひいた打ち台に取り出し、ガス抜きをして丸める。そのあと、軽くラップをして10分置いておく。
- ⑦ 4個に分けて丸め、クッキングシートの上に置き、レンジで温める。(500Wで30秒) <2次発酵>
- ⑧ 1.5倍ぐらいになったら、包丁で軽く真ん中に切れ目を入れ、ピザ用チーズを上からかけて180℃のオーブンで13~15分焼く。

<ドライトマトのもちっとピザ> ★★★★★

◇材料◇2人分

餅……………120g(市販の餅2個)
トマトピューレ……………15g
オリーブオイル……………10g
ブロッコリー……………20g
玉ねぎ……………10g
ハム……………10g
ピザ用チーズ……………10g
ドライマト……………5g



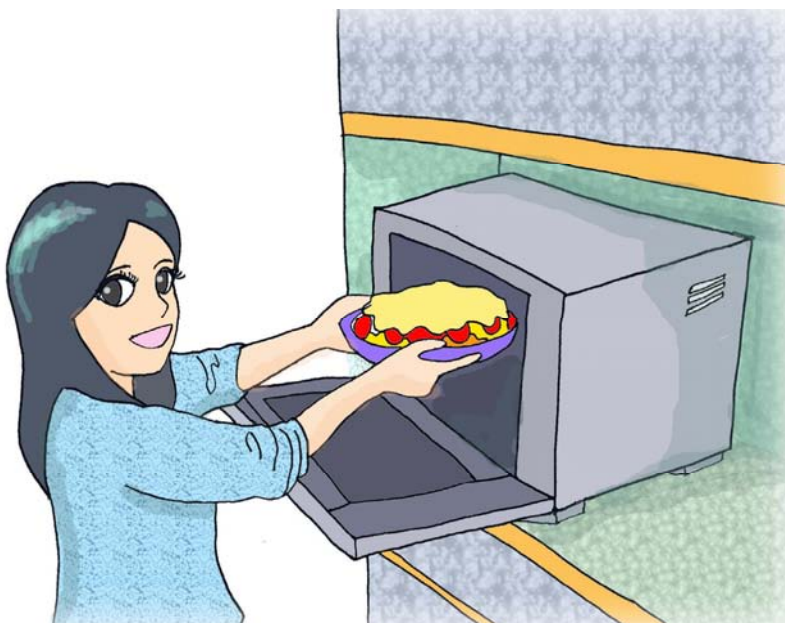
◆1人分◆ エネルギー: 232 kcal、たんぱく質: 6.8g、脂質: 9.5g、炭水化物: 28.7g、食塩: 0.5g

□作り方□

- ① 耐熱ボウルに水でぬらした餅とトマトピューレを入れてラップで軽く被いレンジ(500W)で1分加熱する。取り出して、ピューレを餅に混ぜ込む。餅が固い場合はさらに30秒ほど加熱する。
- ② ブロッコリーは茹でて小房にし、玉ねぎ、ハムは細く切り、玉ねぎはレンジで30秒加熱する。
- ③ フライパンにオリーブオイルをひき、①の餅を丸くなるように薄くのばして焼き、焦げ目がついたら裏返して、両面焼く。
- ④ 焼けた餅の上に②の具をのせて、ドライマト、チーズをのせてフライパンの蓋をする。
- ⑤ 余熱でチーズが溶けたら、皿に盛り付ける。

ポイント

餅を軟らかくするには、低いワット数(500Wなど)のレンジで、皿に水(今回はピューレ)を小さじ1杯程入れ、ラップをして1分間加熱します。固い場合は裏返してさらに10~30秒加熱すると、つきたてのような軟らかい餅になります。水を加えないでレンジ加熱をすると、冷えるとすぐに固くなります。



ドライマトの利点

生食用トマトは水分が多く、加熱調理には不向きです。水分が少ないクッキングトマトをさらに半ドライにすると、加熱調理性がよくなります。炒め物、煮物のほか、水分が出ると困るポテトサラダや餃子の具などにも使えます。

ドライトマト：主菜

<ドライトマトとアサリのガーリック風味> ★★★★★



◇材料◇2人分

アサリ(殻つき).....	140g	
アスパラガス.....	110g	
にんじん.....	55g	
ほうれん草.....	40g	
ドライトマト.....	10g	
にんにく.....	2片	
水.....	大さじ1	
A	しょうゆ.....	小さじ1
	食塩.....	1g
	こしょう.....	少々
	化学調味料.....	少々
	油.....	大さじ1

◆1人分◆ エネルギー:109kcal、たんぱく質:7.2g、脂質:5.1g、炭水化物:10.0g、食塩:2.2g

□作り方□

- ① 砂抜きしたアサリはよく洗い、ザルにあげて水気を切っておく。
- ② アスパラガスは1cm長さの斜め切り、にんじんは半分にしてから薄切り、ほうれん草は2cm幅に切り、にんにくは薄切り、ドライトマトは粗めのみじん切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、にんにくを炒め、香りがしてきたらにんじん、アスパラガスを入れて炒める。
- ④ ドライトマト、アサリを入れて、水を加え、さらに加熱する。
- ⑤ アサリの口が開いてきたら、ほうれん草を加えて、炒める。
- ⑥ Aで味付けする。

<ドライトマトと納豆の油揚げ包み> ★★★★★



◇材料◇2人分

油揚げ.....	40g(4枚)
納豆.....	100g
ドライトマト.....	10g
三つ葉.....	8g
めんつゆ.....	10g
にんにく.....	1片
油.....	大さじ1
飾り用三つ葉.....	少々
(爪楊枝.....)	4本)

◆1人分◆ エネルギー:242kcal、たんぱく質:12.9g、脂質:16.2g、炭水化物:12.0g、食塩:0.2g

□作り方□

- ① 油揚げは熱湯に入れて湯通しする。
- ② 納豆はザルにあげて、水洗いし、細かく刻む。
- ③ ドライトマトと、飾り用の分を取り分けた三つ葉を細かく刻む。
- ④ ②、③を軽く和えて、めんつゆを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ ①の油揚げの1辺を切って袋状にし、④を詰め、爪楊枝で口を止める。
- ⑥ フライパンに油を熱し、スライスしたにんにくを入れて、香りを油にうつす。
- ⑦ ⑥に⑤を並べ、両面を焼く。
- ⑧ 器に盛り、三つ葉を飾る。

★
納豆の苦手な人はもやしとほんぺんがおすすめ

ドライトマト：副菜

<ドライトマトの春巻き> ★★★★★

◇材料◇2人分

ドライトマト……………5g
チーズ……………70g
春巻きの皮……………4枚
水溶き小麦粉…大さじ2/3
揚げ油……………適量



◆1人分◆ エネルギー:236kcal、たんぱく質:9.4g、脂質:14.1g、炭水化物:16.7g、食塩:0.7g

□作り方□

- ① ドライトマトは粗く刻む。
- ② 春巻きの皮に、チーズと①を入れて包み、巻き終わりを水溶き小麦粉で閉じる。
- ③ 180℃の油できつね色になるまで揚げる。

リコペンと油脂

リコペンは油脂に溶解易いビタミンで、洋風料理のようにバターやオリーブ油を用いる料理として摂取すると吸収率がよいといわれています。油脂を用いる料理は中華風の炒め物や、春巻き、餃子、日本風の卵焼き、天ぷらなどもあります。トマトと油脂を用いた新メニューにチャレンジしてみたいかがでしよう。



<ドライトマトと野菜の煮浸し> ★★★★★

◇材料◇2人分

ドライトマト……………10g
 にんじん……………60g
 ほうれん草……………55g
 ちりめんじゃこ……………10g
 A [酒……………小さじ1
 みりん……………小さじ1
 しょうゆ……………小さじ2
 水……………大さじ1



◆1人分◆ エネルギー:45 kcal、たんぱく質:2.8g、脂質:0.3g、炭水化物:7.9g、食塩:0.6g

□作り方□

- ① ドライトマトは粗くみじん切りにする。
- ② にんじんは薄い短冊切りにし、さっと茹でる。
- ③ ほうれん草は茹でてから、2~3cmの長さに切る。
- ④ 鍋にAと、ちりめんじゃこを入れて、煮立てる。
- ⑤ 火を止めて①②③を加え、混ぜ合わせたら器に盛る。

<ドライトマトのサラダティップ> ★★★★★

いそがしい朝にもおしゃれな朝食を！

◇材料◇2人分

ドライトマト……………5g
 アボガド……………90g(1/2個)
 レモン汁……………8ml
 シーチキン……………80g(1缶)
 マヨネーズ……………6g
 クラッカー……………6枚



◆1人分◆ エネルギー:305 kcal、たんぱく質:10.4g、脂質:25.1g、炭水化物:12.1g、食塩:0.5g

□作り方□

- ① ドライトマトは粗くみじん切りにする。
- ② アボガドの種と皮を取りボウルに入れ、レモン汁を加えて、フォークで粗くつぶす。
- ③ ②に①、油を切ったシーチキン、マヨネーズを入れ混ぜる。
- ④ ③をクラッカーやパンにのせる。

ドライトマト：デザート

<ドライトマトとズッキーニのキッシュ> ★★★★★

◇材料◇ 18cm径パイ型1個分

ドライマトのオリーブ漬け……60g
ズッキーニ……………160g
バジル……………10g
オレガノ……………5g
チーズ……………100g
牛乳……………200ml
鶏卵……………100g
食塩……………2g
こしょう……………少々
冷凍パイシート……………200g



◆1個分◆ エネルギー：2024kcal、たんぱく質：59.5g、脂質：137.8g、炭水化物：132.6g、食塩：6.9g

□作り方□

あらかじめドライマトをオリーブオイルに漬けておく

- ① 冷凍パイシートを解凍し、5mmの厚さにのばし、パイ型に敷いて余分なところを取り除き、底にフォークなどで穴を開けて少し休ませておく。
- ② ズッキーニは5mmくらいの厚さにスライスする。余分な油を絞ったドライマト、バジル、オレガノを粗く刻む。
- ③ オーブンを200℃に予熱する。パイ生地をオーブンで約20分間焼く。
- ④ 大きなボウルにチーズ、牛乳、卵を入れてよく混ぜ、塩、こしょうで味を調える。
- ⑤ オーブンからパイを取り出して、バジル、オレガノ、ドライマト、ズッキーニを並べる。
- ⑥ ④を注ぎ、パイを少し振って均一に広げる。
- ⑦ オーブンの温度を180℃に下げてパイを入れたら約30分間、きつね色に焼けるまで火を通し、取り出して冷ます。

※ 温かいうちに切ると形が崩れやすいので、しっかり冷ましてから切ると良い。

キッシュとはパイ料理のひとつ。卵、生クリームなどをパイ生地の上に流して焼き上げたもの

<トマトパイ> ★★★★★

◇材料◇ 20個分

ドライマト……………20g
餡(小倉缶)……………200g
冷凍パイシート……………400g
卵黄(照り用)……………15g



◆10個分◆ エネルギー：770kcal、たんぱく質：11.3g、脂質：35.1g、炭水化物：101.3g、食塩：1.0g

□作り方□

- ① 冷凍パイシートはあらかじめ室温に戻し、オーブンは200℃に温めておく。
- ② ドライマトをみじん切りにする。
- ③ 鍋で餡とドライマトを混ぜ、煮詰める。
- ④ 冷凍パイシートは5cm程度に切る。
- ⑤ ④のシートの中心に③の餡をのせて、四隅に水を付けて中央に折り返し、照り用の卵黄を塗る。
- ⑥ オーブンで10～13分焼く。

冷凍パイシートを用いるとパイも簡単

<ドライトマトスティック> ★★★★★

◇材料◇ 2人分

ドライトマト……………2g
 トマトピューレ……………18g
 かぼちゃ……………25g
 はちみつ……………大さじ1/2
 オリーブオイル……………大さじ1/2
 白煎りごま……………5g
 A { きな粉……………15g
 小麦粉……………35g
 牛乳……………15ml
 砂糖……………5g
 食塩……………0.2g
 ベーキングパウダー……………0.3g



◆1人分◆ エネルギー: 165 kcal、たんぱく質: 4.7g、脂質: 5.7g、炭水化物: 21.8g、食塩: 0.1g

□作り方□

- ① かぼちゃをレンジで3分加熱し、皮とわたを除いてつぶす。
- ② ボウルに①と刻んだドライトマト、トマトピューレ、はちみつ、オリーブオイル、ごまを入れて混ぜる。
- ③ ②にAを入れ、さっくり混ぜてひと塊にする。
- ④ ③をラップではさみ、麺棒でのばす。スティック状になるように5～6cm幅に包丁で切る。
- ⑤ 鉄板にオーブンシートをひき、④を並べ、170℃のオーブンで、15～20分焼く。

ドライトマト：調味料

<トマトドレッシング> ★★★★★



◇材料◇ 2人分

ドライトマト……………5g
 玉ねぎ……………60g
 オリーブオイル……………大さじ4
 酢……………大さじ2
 食塩……………1g
 こしょう……………少々

◆1人分◆ エネルギー: 195kcal、たんぱく質: 0.8g、脂質: 18.1g、炭水化物: 6.4g、食塩: 0.5g

□作り方□

- ① ドライトマトはみじん切りにする。
- ② 玉ねぎは細かくみじん切りにしたあとに、水に浸して辛味をとる。
- ③ ①と②を合わせ、オリーブオイル、酢、塩、こしょうを混ぜる。

<トマヤッコ> ★★★★★

◇材料◇2人分

ドライマトドレッシング・・・15g
バジル・・・・・・・・・・・・2g
豆腐・・・・・・・・・・・・100g
飾り用バジル・・・・・・・・1g



★
トマトの酸味
と豆腐の相
性がピッタリ

◆1人分◆ エネルギー:92kcal、たんぱく質:6.7g、脂質:6.2g、炭水化物:2.6g、食塩:0.1g

□作り方□

- ① バジルをみじん切りにし、ドライマトドレッシングに混ぜる。
- ② 豆腐を食べやすい大きさに切って器に盛り、ドライマトドレッシングをかける。
- ③ 飾り用のバジルを上におく。

<温野菜のドライマトドレッシング添え> ★★★★★

◇材料◇2人分

ドライマトドレッシング・・・15g
ブロッコリー・・・・・・・・50g
カリフラワー・・・・・・・・50g
かぼちゃ・・・・・・・・40g

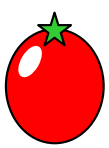


◆1人分◆ エネルギー:89kcal、たんぱく質:6.3g、脂質:4.9g、炭水化物:6.4g、食塩:0.1g

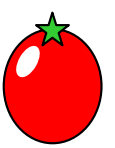
□作り方□

- ① 食べやすい大きさに野菜を切り、茹でる。
- ② ①を器に盛り、ドライマトドレッシングをかける。





世界の食卓を変えたトマト



トマトが食用として一般的に利用されるようになった歴史は浅く、ヨーロッパでは16世紀以降、日本では明治以降です。しかし今では、最も生産量の多い野菜となりました。その大きな理由としてふたつ考えられます。そのひとつはトマトの赤色が食卓を鮮やかにし、食事を楽しくさせる効果があったと考えられます。特にヨーロッパでは、トマトが食材に使われるようになってから食卓の彩りが一変し、まさに革命的な出来事でした。

トマトの魅力 その1

トマトの赤色が食卓を鮮やかに演出する

トマトを使わずに作った料理



トマトを使って作った料理

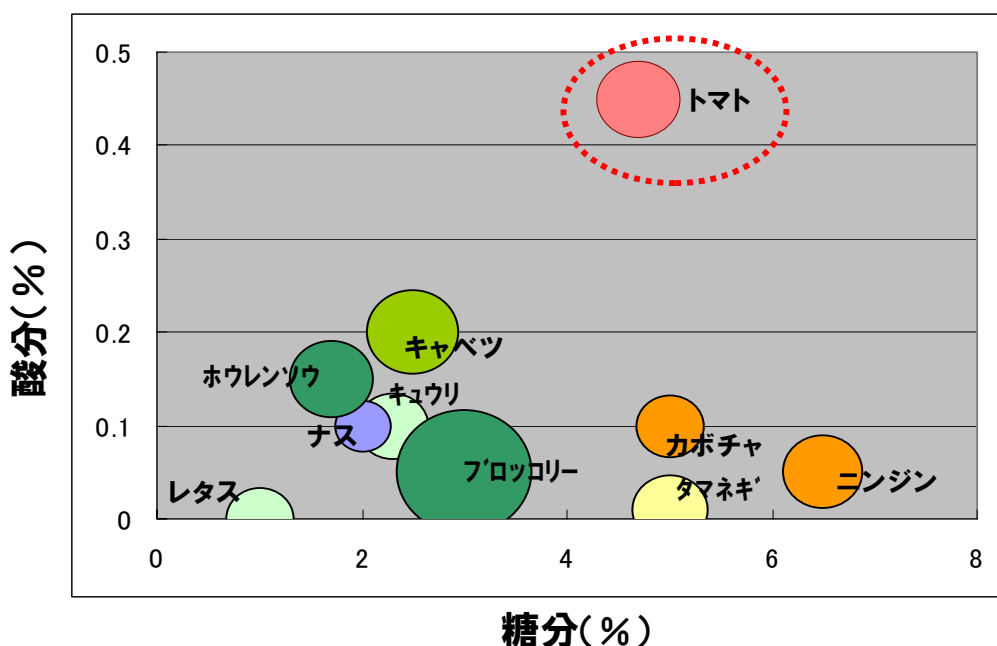


トマトの赤が楽しさと食欲をアップ！

<調理／撮影：カゴメ(株)総研 鍋木幸子>

トマトの魅力 その2

トマトは甘み、酸味、旨みをバランスよく含み、トマトそのものが調味料になる



- ・○の大きさはグルタミン酸含量の多さを示す。
- ・トマトの○の大きさを260mg%として比較。

そしてもうひとつの理由がトマトが調味料になる野菜であることです。トマトは甘味、酸味、旨み（グルタミン酸）をバランス良く含む野菜であり、肉や魚との相性も良いため、料理のバラエティーがたいへん広がりました。まさに世界の食卓を変えた野菜と言えるでしょう。

(伊藤博孝)

トマトピューレ：主食

<豚トマト丼> ★★★★★

◇材料◇2人分

豚バラスライス……200g
玉ねぎ……100g
白ねぎ……40g
にんにく……3g
おろししょうが……2g
オリーブオイル……10g
A 食塩……1g
こしょう……少々
しょうゆ……10g
トマトピューレ……130g
白ワイン……15g
鶏卵……2個
ご飯……400g
パルメザンチーズ……6g



★
学生に人気の
メニューです

◆1人分◆ エネルギー：759kcal、たんぱく質：33.6g、脂質：28.5g、炭水化物：84.4g、食塩：1.6g

□作り方□

- ① 豚バラスライスは2～3cm、玉ねぎはくし型、白ねぎは斜め薄切りにしておく。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、スライスしたにんにく、おろししょうがを入れ、香りが出るまで炒める。
- ③ ②に①の豚肉を入れて炒め、さらに玉ねぎ、白ねぎ、Aを加えて炒める。
- ④ ③に白ワインをふり入れ、アルコール分を飛ばし、トマトピューレを加えて煮込む。
- ⑤ フライパンにオリーブオイルをひき、目玉焼きを作る。(卵の黄身は半熟がおいしい。)
- ⑥ どんぶりに暖かいご飯を入れ、④と、目玉焼きをのせる。
- ⑦ 最後にパルメザンチーズをふる。

<トマト味噌の焼きおにぎり> ★★★★★

◇材料◇2人分

ご飯……400g
トマトピューレ……大さじ2
赤味噌……大さじ2
砂糖……小さじ2
すりごま……3g
大葉……2枚



★
トマト味噌は
ご飯にピツタ
リです

◆1人分◆ エネルギー：394kcal、たんぱく質：7.9g、脂質：2.4g、炭水化物：82.1g、食塩：2.3g

□作り方□

- ① ご飯は温かいうちに4等分にして、小さなおにぎりを作る。
- ② トマトピューレ、赤味噌、砂糖、すりごまを入れて混ぜ合わせ、トマト味噌を作る。
- ③ 網焼きか、オーブントースターでおにぎりを軽く焼き色がつくまで焼く。
- ④ 焼き色が付いたら、②のトマト味噌を塗って両面焼く。
- ⑤ 焦げ目が付いたら、大葉を巻いて器に盛る。

<イカした!! トマトカレー> ★★★★★

★
市販のカレールウを少なくし自家製トマピューレを用いるとカロリーが低くなります

◇材料◇2人分

イカ……………200g
 玉ねぎ……………120g
 にんにく……………1片
 カリフラワー……………120g
 トマトピューレ……………200g
 固形コンソメ……………4g
 食塩……………1.5g
 こしょう……………少々
 油……………大さじ1
 A
 〔水……………250ml
 しょうゆ……………小さじ1
 ウスターソース……………小さじ1
 カレールウ……………40g
 ご飯……………400g



◆1人分◆ エネルギー:495kcal、たんぱく質:25.6g、脂質:16.2g、炭水化物:60.8g、食塩:5.7g

□作り方□

- ① イカは足を引き抜き、わたを取る。(わたは後から使うのでとっておく。)足は長さをそろえて、2本ずつに切る。胴は中をきれいに水洗いしてから軟骨を取り除き、幅1.5cmの輪切りに切る。
- ② 玉ねぎは8等分のくし切りにする。
- ③ にんにくはみじん切りにし、カリフラワーは小房に分ける。
- ④ 鍋に油の半量を熱し、にんにくを入れて炒め、香りが出てきたら玉ねぎを加えてしんなりするまで中火で炒める。
- ⑤ ④にコンソメ、塩、こしょうを入れ、全体に混ぜたら、トマトピューレを入れて炒める。
- ⑥ ⑤にAを加え、煮立ったら火を止める。カレールウを加えてルウが溶けたらカリフラワーを加え、中火で8～10分煮込む。
- ⑦ フライパンに残りの油を熱し、いかのわたを炒める。しばらく炒めたらいかを入れて、わたをつぶしながらさっと炒める。
- ⑧ ⑥の鍋に⑦を加えて、5～10分煮込んだら、器に盛ったご飯にかける。

トマトピューレの赤

トマトを電子レンジなどで短時間加熱するだけで、新鮮な真っ赤なトマトピューレが出来上がります。だんごやホットケーキの生地混ぜ込むと、天然の美しい赤色が楽しめます。リコペンは熱に比較的安定ですので、調理してもきれいな赤い色を楽しめます。



<夏野菜のジャージャー素麺> ★★★★★

◇材料◇2人分

素麺(乾).....100g
 豚ひき肉.....100g
 なす.....100g
 玉ねぎ.....60g
 にんにく.....1/2片
 しょうが.....1/2片
 油.....3g
 小麦粉.....7g
 (スープ)
 A トマトピューレ.....200g
 赤ワイン.....25ml
 固形コンソメ.....1個
 ローリエ.....1枚
 食塩.....0.5g
 こしょう.....少々
 ごま油.....7.5g
 赤みそ.....7.5g
 温泉卵.....50g



◆1人分◆ エネルギー:551kcal、たんぱく質:23.5g、脂質:25.5g、炭水化物:51.1g、食塩:5.9g

□作り方□

- ① なすは1cm角に切り、水にさらしてアクを抜き、玉ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ② 大きめの鍋にたっぷりの熱湯を沸かし、素麺を茹でる。茹で上がったならザルに上げ、流水をかけながらぬめりを洗い流し、しっかり水気を切って器に盛る。
- ③ 鍋に油を熱し、にんにく、しょうがを入れて中火にかけ、香りがたってきたらひき肉を炒め、玉ねぎ、水気を切ったなすを加えて炒める。
- ④ ③に小麦粉を加えて粉っぽさがなくなるまで炒めたら、スープの材料を加え、弱火で15分程煮る。汁気がほとんど無くなったなら、塩、こしょうで味を調え火を止める。
- ⑤ 別の鍋にごま油と赤味噌を入れてよく混ぜ合わせ、中火にかけ④を加えて混ぜ合わせる。
- ⑥ ②の素麺に⑤をかけ、温泉卵をのせる。

<イタリアンうどん> ★★★★★

◇材料◇2人分

トマトピューレ.....100g
 玉ねぎ.....50g
 にんにく.....5g
 パセリ.....少々
 オリーブオイル.....小さじ2
 うどん(乾).....100g
 だし汁.....400ml
 みりん.....40g
 しょうゆ.....40g
 三つ葉.....5g
 とろろ昆布.....3g



◆1人分◆ エネルギー:252 kcal、たんぱく質:5.9g、脂質:3.7g、炭水化物:45.0g、食塩:4.5g

□作り方□

- ① 玉ねぎ、にんにく、パセリをみじん切りにして、オリーブオイルを熱した鍋で炒める。
- ② ①にトマトピューレを入れて煮込む。
- ③ ②にだし汁、みりん、しょうゆを加える。
- ④ 茹でたうどんをどんぶりに盛り、③のスープをかけて、三つ葉、とろろ昆布をのせる。



トマトに含まれるリコペンの非破壊計測



リコペン(一般にはリコピンと呼ぶことも多い)はカロテノイドの一種で赤い色素であり、機能的成分としても注目されています。トマトに含まれる赤色の色素はこのリコペンです。

トマト果実中の糖度は赤色に着色し始める頃にほぼ最高値に達しますが、着色はそこからが本番です。赤い完熟果は食味が良く、着色を基に熟度を評価することも可能です。



リコペンの分析はこれまで高速液体クロマトグラフィー(HPLC)などの高価な装置を用い、時間とお金がかかるものでした。一方、近年の技術的進歩により、果実の糖度などは非破壊的に計測できるようになり、選果場などでも応用されています。



リコペンに関しても非破壊計測法も開発され、有効な成分の含有量が高い農産物を選別することなどが可能となり、消費者にもアピールできると考えられます。(伊藤秀和)



トマトピューレ：主菜

<ブロッコリーとカリフラワーのトマトグラタン> ★★★★★

◇材料◇2人分

ブロッコリー……………70g
カリフラワー……………60g
アサリ(殻付き)……………250g
白ワイン……………20ml
食塩……………0.5g
こしょう……………少々
(トマトソース)
玉ねぎ……………30g
にんじん……………25g
にんにく……………1.5g
オリーブオイル……………10g
トマト……………160g
トマトピューレ……………100g
ローリエ……………1枚
食塩……………0.5g
こしょう……………少々
ドライマト……………2g
チーズ(溶けるタイプ)……………10g
ドライパセリ……………0.1g
バター……………3g



◆1人分◆

エネルギー：166kcal、たんぱく質：12.4g、脂質：7.1g、炭水化物：13.3g、食塩：3.4g

□作り方□

- ① ブロッコリーとカリフラワーは固茹でにし、小房に分ける。
- ② 砂抜きしたアサリを白ワインで蒸し、むき身にする。蒸し汁はこしてソースのだしにする。
- ③ ①と②を合わせて塩、こしょうをしておく。
- ④ みじん切りにした玉ねぎ、にんじん、にんにくをオリーブオイルで炒める。そこにトマト、トマトピューレ、②のだし汁、ローリエを入れ、塩、こしょうをして煮る。
- ⑤ バターを塗ったグラタン皿に③を入れて④をかける。上にドライマトとチーズをのせる。
- ⑥ 200℃で予熱したオーブンで8分程焼き、焼き目がついたらみじんパセリをふる。

<野菜と月見のオーブン焼き> ★★★★★

◇材料◇2人分

アスパラガス……………50g
なす……………80g
オリーブオイル……………6g
トマトピューレ……………75g
ドライマト……………2g
鶏卵……………2個
パン粉……………2g



◆1人分◆ エネルギー：146kcal、たんぱく質：8.1g、脂質：8.4g、炭水化物：8.3g、食塩：0.2g

□作り方□

- ① アスパラガスは下半分の皮をむいて2つに切り、下茹でする。なすは1.5cm幅に切ってオリーブオイルで焼く。
- ② グラタン皿にトマトピューレをひき、アスパラガスとなすを並べ、上にドライマトをのせ、卵を割り落とす。
- ③ パン粉をふりかけ、200℃のオーブンで7～8分で焼く。(卵は半熟に仕上げる。)

<サバと夏野菜のトマト煮> ★★★★★

◇材料◇2人分

サバの水煮・・・110g(市販のサバ缶1個)
 かぼちゃ・・・・・・・・・・200g
 なす・・・・・・・・・・125g
 ピーマン・・・・・・・・・・15g
 オリーブオイル・・・・大さじ1・1/2
 トマトピューレ・・・・・・・・150g
 食塩・・・・・・・・・・2g



◆1人分◆ エネルギー:244kcal、たんぱく質:14.5g、脂質:12.7g、炭水化物:17.9g、食塩:1.5g

□作り方□

- ① かぼちゃとなすは乱切りにして、なすは水に浸してアクを抜き、水気を切っておく。
- ② ピーマンは適当な大きさに切る。
- ③ 鍋にオリーブオイルを熱し、①を炒める。
- ④ ③にサバ缶、トマトピューレ、塩を加え、さらに数分煮込む。
- ⑤ 最後に②を加え、さらに数分煮み、器に盛る。

<トマトクリームコロッケ> ★★★★★

◇材料◇2人分

玉ねぎ・・・・・・・・150g
 バター・・・・・・・・15g
 白ワイン・・・・・・12ml
 食塩・・・・・・・・0.5g
 こしょう・・・・・・少々
 鶏卵・・・・・・・・75g
 揚げ油・・・・・・適宜
 (トマトクリームソース)
 バター・・・・・・・・25g
 薄力粉・・・・・・・・25g
 牛乳・・・・・・・・125ml
 トマトピューレ・・・125g
 食塩・・・・・・・・1.3g
 こしょう・・・・・・少々
 (衣)
 小麦粉・・・・・・・・15g
 鶏卵・・・・・・・・30g
 パン粉・・・・・・・・15g



★
 クリームコロッケを揚げる温度がポイント。最初から180℃で揚げます。

◆1人分◆

エネルギー:639kcal、たんぱく質:16.1g、脂質:40.1g、炭水化物:50.2g、食塩:2.3g

□作り方□

- ① 玉ねぎはみじん切りにしてバターで炒め、白ワインをふり、塩、こしょうをする。
- ② 卵は固茹でにして、細かく刻んでおく。
- ③ トマトクリームソースを作る。鍋にバターを入れ、溶けたら薄力粉を加え、混ぜながら粉っぽさがなくなり、粉臭さが無くなるまで炒めたら、温めた牛乳を少しずつ加え、ダマにならないように混ぜ、塩、こしょうで味を調える。
- ④ ①と②を3/4量のソースに混ぜ合わせ、バットに広げて、粗熱が取れたらラップをかけて冷凍庫で冷やす。
- ⑤ 手に油を薄く塗り、④を適当な形に整え、小麦粉、卵、パン粉の順に衣を付け、180℃の揚げ油で揚げる。
- ⑥ 器に残しておいた1/4量のソースをひき、⑤を盛り付ける。あれば緑の葉を飾る。

<海老チリ> ★★★★★

◇材料◇2人分

海老……………100g
 酒……………50ml
 青ねぎ……………30g
 にんにく……………7g
 油……………15g
 トマトピューレ…100g
 ケチャップ……………25g
 豆板醤……………2g



◆1人分◆ エネルギー:187kcal、たんぱく質:10.8g、脂質:7.9g、炭水化物:12.3g、食塩:1.3g

★
 定番海老チリです。
 新鮮なトマトでトマト
 ピューレを作り、やさ
 しい味でコクを出す
 にはコンソメで。

□作り方□

- ① 青ねぎとにんにくをみじん切りにする。
- ② 海老の殻と背わたを取り除き、水洗いをし、酒で洗うように揉む。
- ③ フライパンに油、にんにくを入れて炒める。
- ④ にんにくの香りが出たら青ねぎを入れて炒める。
- ⑤ 海老を入れて少し火が通ったら豆板醤を入れる。
- ⑥ トマトピューレを入れて水気がなくなってきたらケチャップで味を調える。

<ミックスビーンズのトマト煮> ★★★★★

◇材料◇2人分

ミックスビーンズ…60g
 水煮コーン……………30g
 トマトピューレ……………150g
 ベーコン……………10g
 オリーブオイル……………5g
 食塩……………1g
 こしょう……………少々
 ドライパセリ……………0.1g



◆1人分◆ エネルギー:134kcal、たんぱく質:4.3g、脂質:5.8g、炭水化物:16.7g、食塩:0.6g

★
 ビーンズ料理は苦手
 という人もいますが、
 たまにはエスニック
 料理にチャレンジ

□作り方□

- ① ミックスビーンズ、水煮コーンは汁気を切る。
- ② ベーコンは1cm幅に切る。
- ③ 鍋にオリーブオイル、ベーコンを入れて炒める。
- ④ ベーコンの脂が出てきたら、①とトマトピューレを加えて煮る。
- ⑤ 塩、こしょうで味を調える。
- ⑥ ドライパセリを散らす。

<アサリと白身魚のトマトクリームソースがけ>

★★★★★

◇材料◇2人分

アサリ(殻付き)・・・200g
 白身魚・・・・・・・・100g
 食塩・・・・・・・・0.5g
 こしょう・・・・・・・・少々
 白ワイン・・・・・・・・12ml
 トマトピューレ・・・・100g
 生クリーム・・・・24g
 食塩・・・・・・・・1.0g
 こしょう・・・・・・・・少々
 オリーブオイル・・・・15g
 ドライパセリ・・・・0.1g



◆1人分◆ エネルギー:237kcal、たんぱく質:16.5g、脂質:16.5g、炭水化物:3.3g、食塩:2.9g

□作り方□

- ① 砂抜きしたアサリは、きれいに洗っておく。
- ② 魚は塩、こしょうをふって、180℃のオーブンで約10分焼く。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、アサリを炒める。
- ④ ③に白ワインをふり、トマトピューレを入れて煮る。
- ⑤ ④に生クリームを加え、塩、こしょうで味を調える。
- ⑥ 皿に②の魚を盛り、④をかけてドライパセリを散らす。

★
 ホイル焼きは鍋も器も使わないので手軽で豪華にみえる一品です

<鮭とトマトのチーズホイル焼き>

★★★★★

◇材料◇2人分

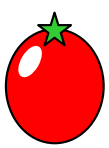
鮭・・・・・・・・160g(2切れ)
 玉ねぎ・・・・・・・・40g
 細アスパラガス・・・・40g
 トマトピューレ・・・・80g
 食塩・・・・・・・・2g
 こしょう・・・・・・・・少々
 ピザ用チーズ・・・・30g
 マヨネーズ・・・・20g
 飾り用バジル・・・・1g



◆1人分◆ エネルギー:200kcal、たんぱく質:11.4g、脂質:14.0g、炭水化物:9.7g、食塩:1.4g

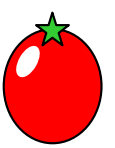
□作り方□

- ① 玉ねぎは縦に0.5cm幅にスライスする。
- ② アスパラガスは茹でて、4等分に切る。
- ③ アルミホイルにトマトピューレをひき、玉ねぎ、鮭、アスパラガスの順にのせ、塩、こしょうをふる。
- ④ ピザ用チーズをのせて、マヨネーズを上からかけ、オーブンで15分程焼く。
- ⑤ 飾り用バジルを上のにせる。



多様な需要に答える調理用トマトの取り組み

一埼玉県を中心とした



明治・大正時代には「石戸トマト」の産地として全国的に有名だった埼玉県北本市では、「北本トマト」のブランド化を進めるために地元商工会と連携して、「トマト餃子」や「トマト大福」などのトマト新商品を開発しました。



さらにその試みの一つとしてやや細長い形の調理用トマト「シシリアンルージュ」を市内のトマト生産農家に配布して、新たな商品開発を検討しています。また、県北地域の深谷市でも外食チェーンレストランの要望により「シシリアンルージュ」栽培の取り組みが始まっています。

また、埼玉県さいたま市では、こだわりジャム店の要望により市内のトマト農家が栽培した、調理用トマト「ボンジョールノ」を使ったジャムが色合いと風味が豊かなことから好評を得ています。さらに、埼玉県熊谷市においては、トマトうどんを試作する中で、調理用トマトの導入が始まっています。(塚澤和憲)



トマトピューレ：スープ

★
疲れた時にピッタリの体にやさしいスープです。材料は切って炒めて、後はコトコト煮るだけです。

<ミネストローネ> ★★★★★

◇材料◇2人分

玉ねぎ.....65g
にんじん.....20g
セロリ.....15g
かぼちゃ.....100g
ベーコン.....1枚
にんにく.....1/2片
オリーブオイル.....小さじ1
水.....300ml
トマトピューレ.....110g
固形コンソメ.....1個
食塩.....1g
ドライパセリ.....少々



◆1人分◆ エネルギー：107kcal、たんぱく質：3.1g、脂質：5.3g、炭水化物：12.4g、食塩：3.7g

□作り方□

- ① 玉ねぎ、にんじんは皮をむき1cm角に切る。
- ② セロリは包丁で筋を取り、カボチャはところどころ皮をそぎ、それぞれ1cm角に切る。
- ③ ベーコンは1cm幅に切って、にんにくはみじん切りにする。
- ④ 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて火にかける。じっくり炒めて、にんにくの香りが立ってきたらベーコンを加えて炒める。
- ⑤ さらに、玉ねぎ、にんじん、セロリ、かぼちゃを入れて炒める。
- ⑥ 全体に油がなじんだら、水、トマトピューレ、コンソメを加えて、アクを取りながら約15分煮る。
- ⑦ 塩で味を調えて、器に盛り、ドライパセリを散らす。



トマトピューレ：デザート

<トマトのレアチーズケーキ> ★★★★★

◇材料◇18cm径パイ型1個分
(8人分)

クラッカー……………50g
バター……………25g
粉ゼラチン……………5g
水……………30ml
クリームチーズ……100g
砂糖……………50g
トマトピューレ……120g
生クリーム……………60g
白ワイン……………15ml



◆1人分◆ エネルギー:314kcal、たんぱく質:5.1g、脂質:21.5g、炭水化物:24.1g、食塩:0.6g

★
クラッカーを用いた簡単なチーズケーキ。トマトピューレを使うと可愛いピンク色のケーキになります

□作り方□

- ① 水に粉ゼラチンをふり入れてふやかす。トマトピューレを冷やしておく。
- ② クラッカーを細かく砕き、溶かしたバターを加え、なじませる。これを型の底にひき詰める。
- ③ ボウルに常温に戻したクリームチーズを入れてヘラで練り、クリーム状にする。
- ④ ③に砂糖を加え、泡だて器で滑らかになるように混ぜたら、①のピューレを加えてよく混ぜる。
- ⑤ ①のゼラチンをレンジで約30秒加熱し、④に加え、かき混ぜる。
- ⑥ さらに白ワイン、6分立てにした生クリームを加えかき混ぜる。
- ⑦ ②に⑥の生地を流し入れ、冷蔵庫で約1時間冷やし固める。

<ふわふわTOMAドーナッツ> ★★★★★

◇材料◇2人分

ホットケーキミックス…100g
長芋……………50g
トマトピューレ……………50g
牛乳……………大さじ2
揚げ油……………適宜



◆1人分◆ エネルギー:585kcal、たんぱく質:39.8g、脂質:30.1g、炭水化物:66.3g、食塩:0.9g

□作り方□

- ① 長芋をすりおろし、ボウルに入れる。
- ② ①にホットケーキミックス、トマトピューレ、牛乳を加えて混ぜる。少し寝かせて、生地を落ち着かせる。
- ③ ②をスプーンを2個使い丸めながら、160℃の油できつね色になるまでゆっくり揚げる。

<トマトだんご2種（みたらし・あんこ）>

★★★★

着色料を使わなくても可愛い赤色が楽しめます。

◇材料◇ 各4本

だんごの粉(上新粉:白玉粉=1:1)
.....200g
熱湯.....80ml
トマトピューレ.....80g
つぶあん(市販品).....120g
A
水.....140ml
昆布.....5g
砂糖.....50g
しょうゆ.....40g
水溶き片栗粉.....大さじ2



◆1本分◆ エネルギー:158kcal、たんぱく質:2.8g、脂質:0.3g、炭水化物:35.6g、食塩:0.8g

□作り方□

- ① ボウルにだんごの粉の半量を入れて、熱湯を加え箸で混ぜ、なじんだら手で捏ねる。(a: 白いだんご)
残りの粉には、レンジで1分加熱したトマトピューレを加えて、同様に捏ねる。(b: トマトだんご)
- ② 蒸気の上がった蒸し器にかたく絞ったふきんを敷き、①をそれぞれ4等分くらいにちぎってのせ約30分蒸す。
- ③ 蒸しあがったらふきんごと冷水につけて粗熱をとり、水気をよく絞ったら、(a)(b)別にボウルに入れてよく捏ねる。
- ④ それぞれを16等分に丸め、ひと串に(a)と(b)を交互に刺していく。(4個×8本)
- ⑤ 鍋に、Aを入れて、煮立ったら昆布を取り出し、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ ④の4本は、よく熱した網の上で焼き色が付くまで焼き、⑤を絡め、みたらしだんごにする。
- ⑦ 残りの4本は、つぶあんを塗り、あんだんごにする。

トマトピューレ：調味料

<トマトソース>

◇材料◇ 作りやすい分量

トマト.....160g(2個)
玉ねぎ.....20g
固形コンソメ...3.5g



◆上記分量◆ エネルギー:40kcal、たんぱく質:1.4g、脂質:0.4g、炭水化物:9.4g、食塩:1.6g

□作り方□

- ① トマトは角切り、玉ねぎはみじん切りにして耐熱ボウルに入れ、電子レンジで3分加熱する。
全体をかき混ぜ、さらに2分加熱する。
- ② ①にコンソメを加え、レンジで1分加熱する。
- ③ 一度取り出してかき混ぜた後、再度2分加熱する。

<トマトのブルケッタ> ★★★★★

◇材料◇2人分

フランスパン……………25g
ハム……………3g
チーズ……………3g
トマトソース……………25g
バジル……………4枚



◆1人分◆ エネルギー:96kcal、たんぱく質:3.9g、脂質:1.6g、炭水化物:17.0g、食塩:1.0g

□作り方□

- ① オーブントースターでフランスパンに軽く焼き目をつける。
- ② 温かいうちにチーズをのせ、トマトソースを塗り、ハムとバジルをのせる。

ブルケッタとはフランス語でトマトで味付けしたシンプルなパン料理

<トマトソースのパスタ> ★★★★★

定番のトマトソーススパゲッティです。やっぱり美味しい

◇材料◇2人分

パスタ(乾)……………200g
食塩……………適宜
オリーブオイル……………大さじ1
にんにく……………4g
トマトソース……………300g
飾り用バジル……………1g



◆1人分◆ エネルギー:496kcal、たんぱく質:15.2g、脂質:8.8g、炭水化物:86.8g、食塩:2.4g

□作り方□

- ① 熱湯に塩を入れパスタを茹でる。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくを入れて香りが出たら、パスタを軽く炒め、トマトソースをかけ飾り用バジルをのせる。

<チーズオムレツ ON THE TOMATO>

★★★★★

オムレツの中
にドライトマトを
細かく刻んで入
れてもOK

◇材料◇2人分

鶏卵……………1個
牛乳……………10ml
食塩……………1g
こしょう……………少々
オリーブオイル……………6g
ピザ用チーズ……………20g
トマトソース……………30g
ドライパセリ……………少々



◆1人分◆ エネルギー:218kcal、たんぱく質:11.4g、脂質:16.8g、炭水化物:3.9g、食塩:2.3g

□作り方□

- ① 卵を割って混ぜ、牛乳、塩、こしょうを加えてかき混ぜる。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れて強火で熱し、十分熱になったら①を流し込み、フライパンを揺すりながら、箸で手早くかき混ぜる。
- ③ 半熟状態になったら弱火にしてチーズをのせ、オムレツ状に形を整える。
- ④ 皿に移し、トマトソースをかけ、ドライパセリを散らす。

クッキングトマトを育てよう

トマトは人が快適に過ごせる季節が好きです。外では5月～8月にかけて育てます。根は深く張るので、ベランダで育てる時は、大きな鉢を使うことが必要です。クッキングトマトはマイナーですが、種や苗はネットや種苗店で注文すれば購入可能です。定植後、水はこまめにかけます。いっきにかけると鉢の外側を流れ落ち、土が湿らないので注意します。

芯止まり性のクッキングトマトは、側枝をとる必要はありませんが、茎葉が繁茂し過ぎる場合は取り除きます。花が咲いたら、電動歯ブラシなどで振動させ花を揺らし授粉させます。葉の表面にダニがついた場合には水で流し、虫や病気の葉はなるべく取り除きますが、追いつかない場合には指定の農薬をかけます。花が咲いて約2～3ヶ月後には卵形で赤いクッキングトマトが収穫できます。(鈴木克己)





トマトのヘタ、食べますかージョイントレスの話



ヘタのないトマトは売られないこと、ご存じでしょうか。生食用トマト業界では、ヘタの取れたトマトは規格外。どんなにおいしくても、ヘタのないトマトが流通することはほとんどありません。



トマトにヘタを付けるのは、以下の理由といわれています。

1. ヘタで鮮度を判断する
2. ヘタがないと、持ちにくい(特に弁当のミニトマト)
3. ヘタがないと、絵にならない

1. は、理にかなっているようにも思えます。でも、売られているトマトのヘタはトレイに隠れて見えません。また、ヘタのしおれ具合は品種によって違うことから、あくまで鮮度の目安にしかありません。2. は、そういう意見がある一方で、弁当にヘタなしミニトマトがほしい…という声も聞きます。3は唯一、合理的(?)なヘタの存在理由でしょう。



「生食用トマトにはヘタを付けねばならぬ」は業界の常識、いわば掟です。でも、消費者がヘタの有無をほとんど気にしていないことに、業界の人は気づいていないのかもしれませんが。

トマトには「ジョイントレス」と呼ばれる性質を持つ品種があり(図)、果実を持って引っ張ればヘタが樹側に残って、果実だけを収穫することができます。収穫時間は1/3に短縮されると試算されていますが、現在のところ加工用やクッキングトマト用品種の一部にしか用いられていません。今後は、生食用の大玉やミニでもジョイントレスを持たせる品種改良を進め、ヘタを付けずに消費者の手に渡るようにすべきではないでしょうか。それが、トマトに関わるすべての人にとってコスト低減につながるのですから。

(由比進)



カナダのトマト売り場ではヘタが付いていたり付いてなかったり…

トマト：主食

<具だくさん☆トマト鍋> ★★★★★

◇材料◇4人分

トマトソース……………1200g
鶏もも肉……………400g
イカのゲソ……………400g
白身魚……………200g
アサリ(殻付き)……………150g
白菜……………400g
水菜……………85g
にんにく……………30g(6片)
水……………1200ml
固形コンソメ……………6個
オリーブオイル……………90g
唐辛子……………2本
ローリエ……………3枚
バジル……………適量
酒……………大さじ3
しょうゆ……………大さじ2

(締めのパスタ)
パスタ(乾)……………120g
粉チーズ……………6g



◆1人分◆ エネルギー：803kcal、たんぱく質：53.0g、脂質：42.7g、炭水化物：46.4g、食塩：7.3g

□作り方□

- ① アサリは砂抜きしてよく洗い、野菜、鶏肉、魚介類は適当な大きさに切る。
にんにくは包丁を上から当てて軽く潰す。
- ② 鍋にオリーブオイルを入れて熱し、潰したにんにくと、鶏肉を入れる。
- ③ 鶏肉にさっと火が通ったら水を加え、沸騰したところにコンソメとトマトソースを入れて混ぜる。
- ④ ローリエ、刻んだ唐辛子、アサリを加え、再び沸騰したら、アクを取り除き、イカのゲソ、バジルも加えて混ぜる。
- ⑤ ④を15分ほど煮込んだら、酒としょうゆを加える。
- ⑥ 最後に白菜と水菜を加え、2～3分煮て、野菜に火が通れば出来上がり。

(しめのパスタ)

具材を全て食べた後、鍋を火にかけ、残ったスープがトロトロになるまで煮詰める。
茹でたパスタを絡め、好みで粉チーズをふる。



鍋物の「しめ」

鍋物を賞味した後はうどんやご飯を入れて「しめ」とすることが多いですが、今回はスープスパゲッティ風にしてみました。もちろん、きしめん、うどん、餅、餃子を入れてもOKです。

<トマトチャーハン> ★★★★★

◇材料◇2人分

ご飯……………400g
 トマト……………200g
 レタス……………50g
 ちりめんじゃこ……………10g
 鶏卵……………100g
 油……………10g
 A 〔食塩……………0.5g
 こしょう……………少々
 しょうゆ……………大さじ1〕



◆1人分◆ エネルギー:495kcal、たんぱく質:14.6g、脂質:11.1g、炭水化物:80.5g、食塩:1.9g

□作り方□

- ① トマトは1.5cm角に切る。レタスは水で洗い、しっかりと水気を切ってから小さめにちぎっておく。
- ② フライパンに油を熱し、卵、ご飯を入れて炒める。
- ③ トマト、レタス、ちりめんじゃこの順に入れ、軽く炒める。
- ④ Aで味付けをして、器に盛る。

<トマトリゾット> ★★★★★

おしゃれな可愛いリゾット。パーティーの一品に！！

◇材料◇2人分

トマト……………160g(2個)
 米……………30g
 玉ねぎ……………50g
 白ワイン……………大さじ1.5
 固形コンソメ……………1/2個
 水……………100ml
 オリーブオイル……………大さじ1
 食塩……………1g
 こしょう……………少々
 ドライパセリ……………少々
 パルメザンチーズ……………10g



◆1人分◆ エネルギー:189kcal、たんぱく質:4.3g、脂質:9.4g、炭水化物:20.1g、食塩:1.1g

□作り方□

- ① トマトのヘタを薄く切り落とす。トマトを横にし、上部を切り落とす。
- ② スプーンでトマトの中身をくり抜き、中身は細かく刻む。
- ③ 玉ねぎはみじん切りにする。
- ④ 鍋に水を入れて火にかけ、コンソメを溶かして、火を止める。
- ⑤ 別の鍋にオリーブオイルを熱し、玉ねぎを炒める。しんなりしたら、米を洗わずに入れ、白ワインを加える。アルコール分が飛んだら、④を少しずつ加えて様子を見ながら混ぜていく。
- ⑥ 米が柔らかくなってきたら、②のトマト、ドライパセリ、塩、こしょうを加える。
- ⑦ ⑥をトマトの中に詰める。
- ⑧ パルメザンチーズをかけ、オーブントースターで焦げ目がつくまで10分程焼き、器に盛る。

<トマトラーメン> ★★★★★

◇材料◇2人分

トマト・・・・・・・・・・240g
小松菜・・・・・・・・・・50g
オリーブオイル・・・・・・小さじ2
市販のラーメン・・・・180g(乾2つ)



◆1人分◆ エネルギー:519kcal、たんぱく質:10.9g、脂質:21.8g、炭水化物:78.8g、食塩:2.3g

□作り方□

- ① トマトは乱切り、小松菜は茹でて2~3cmに切る。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、①を炒める。
- ③ 市販のラーメンの作り方でラーメンを作り、②をのせる。

トマト：主菜

<レタスと豚肉のトマト炒め> ★★★★★

★
お肉の大好きな若者向きの料理です。

◇材料◇2人分

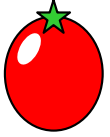
レタス・・・・・・・・・・60g
豚バラ肉・・・・・・・・80g
片栗粉・・・・・・・・3g
トマト・・・・・・・・80g
油・・・・・・・・6g
ケチャップ・・・・・・16g
食塩・・・・・・・・0.5g
こしょう・・・・・・・・少々



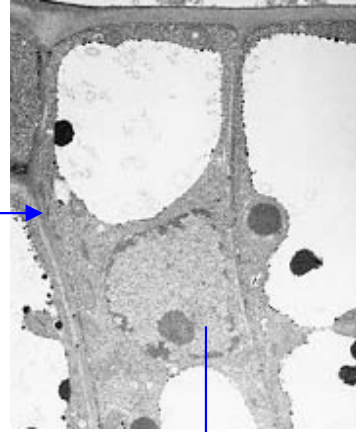
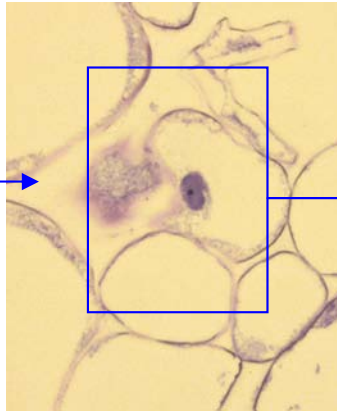
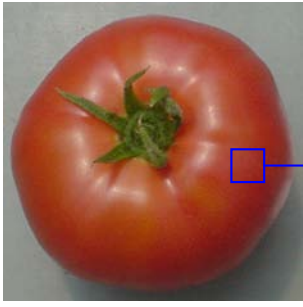
◆1人分◆ エネルギー:237kcal、たんぱく質:6.5g、脂質:17.9g、炭水化物:11.0g、食塩:0.6g

□作り方□

- ① 豚バラ肉は一口大に切り、片栗粉をまぶす。
- ② トマトは湯むきし、1cm角に切る。
- ③ フライパンに油を熱し、①を両面がカリッとするまで焼き、取り出しておく。
- ④ ③のフライパンに、レタスを手でちぎって入れて炒め、②、③を加えて炒める。
- ⑤ ケチャップ、塩、こしょうで味を調える。



トマトの全遺伝子を解読

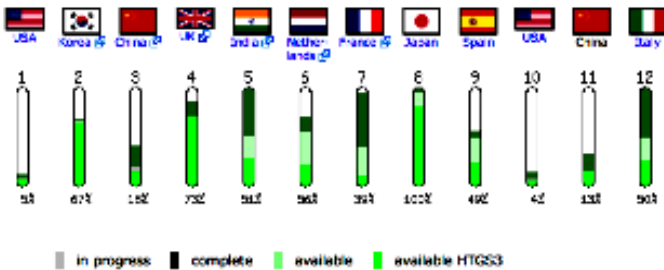


遺伝子の本体は、細胞の核の中のDNAという分子であり、4種類のDNAが数千から数万個「暗号」のように並んだ状態で1つの「遺伝子」になって「表す形質」を決めています。

この仕組みは我々ヒトも、微生物も、植物も、もちろんトマトも同じで、トマトは約9億5千万個のDNAが並んでいて、その中に約4万1千個の遺伝子が含まれていると考えられます。



この全遺伝子を含むDNA全体はゲノムとよばれ、トマトのDNAがどのような順番で並んでいるかを解読する作業が、国際協力が進められてきました。そして解読方法の画期的な進歩もあり、2009年12月、遂にトマトゲノムの約83%が明らかとなり、インターネットで公開されました。



これによって、例えば「リコペンを多く含む」や「甘い」といった性質をコントロールしている遺伝子が、ゲノム上のどこにあるかという「全体地図」が分かり、計画的にデザインされて効率的な育種が可能となると期待されます。(今西俊介)



<トマトチャンフルー> ★★★★★

◇材料◇2人分

トマト……………150g
 ゴーヤ……………90g
 食塩……2g(塩もみ用)
 しょうが……………6g
 ごま油……………6g
 ちりめんじゃこ……20g
 鶏卵……………50g
 固形コンソメ………2.5g
 水溶き片栗粉……大さじ1
 あさつき……………10g



◆1人分◆ エネルギー:140kcal、たんぱく質:8.2g、脂質:6.2g、炭水化物:12.9g、食塩:2.3g

□作り方□

- ① トマトは4つのくし切りにし、ゴーヤは種を除き、5mm幅に切ってから塩もみする。しょうがはみじん切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、しょうがとゴーヤを炒め、トマトを加える。
- ③ ボウルに卵を割り、コンソメ、水溶き片栗粉を加え、混ぜる。
- ④ ②に③とちりめんじゃこを加えて箸でかき混ぜる。(卵は半熟のほうが見た目がよい)
- ⑤ 皿に盛り付け、小口切りのあさつきをのせる。

<トマト入り洋風肉じゃが> ★★★★★

◇材料◇2人分

牛肉もも薄切り……………80g
 じゃがいも……………600g
 玉ねぎ……………60g
 にんにく……………1/2片
 トマト……………100g
 アスパラガス……………40g
 オリーブオイル……………大さじ2
 A { 水……………2カップ
 固形コンソメ………2個
 トマトケチャップ…大さじ2
 こしょう……………少々



◆1人分◆ エネルギー:525kcal、たんぱく質:14.3g、脂質:22.7g、炭水化物:66.0g、食塩:3.6g

□作り方□

- ① 牛肉は一口大に切り、じゃがいもは乱切り、玉ねぎは薄切り、にんにくはみじん切りにする。トマトは8等分に切り、アスパラガスは斜め切りにして下茹でする。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱し、①のにんにく、玉ねぎを入れ、玉ねぎが軽く透き通るくらいまで炒める。
- ③ 牛肉、じゃがいもの順に加え、全体に油がまわるまで炒める。
- ④ ③にAを加えて煮立て、アクを取りながら15分煮込み、仕上げに①のトマトとアスパラガスを入れてひと煮たちさせ、器に盛る。

<トマトまるごとコロッケ> ★★★★★

◇材料◇2人分

トマト……………50g
 玉ねぎ……………40g
 豚ひき肉……………50g
 油……………6g
 食塩……………0.5g
 こしょう……………少々
 ピザ用チーズ……………20g
 パン粉……………15g
 小麦粉……………15g
 鶏卵……………30g
 揚げ油……………適宜
 (ソース)
 水……………50ml
 固形コンソメ……………1/4個
 (付け合せ)
 キャベツ……………80g



◆1人分◆ エネルギー:455kcal、たんぱく質:14.1g、脂質:30.4g、炭水化物:31.3g、食塩:1.1g

□作り方□

- ① トマトの皮を湯むきし、ヘタ部分を切り落とし、中身をくり抜く。
(ヘタの部分は蓋として使用するため残しておく。くり抜いた中身はソースとして使う。)
- ② 玉ねぎはみじん切りにする。フライパンに油を熱し、ひき肉、玉ねぎを炒め、塩、こしょうで味を調える。
- ③ ①のトマトにチーズを入れ、②を詰める。その上にまたチーズをのせ、蓋をする。
- ④ 小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつけ、蓋が取れないように注意しながら180℃の油で揚げる。
- ⑤ ①で残しておいたトマトの中身と水をフライパンに入れ熱する。とろみが出たら、コンソメで味付けする。
- ⑥ 千切りキャベツをのせた皿に、切り分けたコロッケを盛り付け、⑤をかける。

<トマト小籠包> ★★★★★

◇材料◇20個分

ぎょうざの皮(大判)……………20枚
 豚ひき肉……………100g
 トマト……………200g
 青ねぎ……………20g
 A { しょうが汁……………少々
 しょうゆ……………大さじ1
 酒……………小さじ1
 食塩……………1.2g
 こしょう……………少々
 片栗粉……………大さじ1/2
 ごま油……………大さじ1/2
 キャベツ……………2~3枚
 (タレ)
 酢……………小さじ1/2
 しょうゆ……………小さじ1/2



◆10個分◆

エネルギー:389kcal、たんぱく質:18.5g、脂質:10.7g、炭水化物:51.7g、食塩:3.3g

□作り方□

- ① トマトは1cm角にする。ねぎはみじん切りに切る。
- ② 豚ひき肉にねぎ、Aを加え、粘りがでるまでよく混ぜる。
- ③ ②にトマトを加える。
- ④ ぎょうざの皮で③のあんを包む。
- ⑤ キャベツを敷いた蒸し器に④を並べ、8~10分蒸す。
- ⑥ 器に盛り、タレを添える。

あとがき

レシピ集第2号いかがでしたでしょうか。色々な場面でご参考いただければと思います。なおクッキングトマトのレシピ集第1号につきましては以下のページからダウンロードが可能です。研究トピックスを集めた成果集も作成いたしましたので一緒にご覧いただければ幸いです。

<http://vegetea.naro.affrc.go.jp/joho/index.html>

本レシピ集は新たな農林水産政策を推進する実用技術開発事業「新規市場を創造する高リコペントマト安定生産供給システムの開発」で作成されました。以下は参画機関です。

独立行政法人 農業・食品産業技術総合研究機構（野菜茶業研究所）（東北農業研究センター）

東海学園大学

埼玉県農林総合研究センター

カゴメ株式会社

問い合わせ先

◆レシピについて

西堀すき江（東海学園大学人間健康学部）

〒468-8514 名古屋市天白区中平2-901 電話：052-801-7242

◆クッキングトマトの入手先について

塚澤和憲（埼玉県農林総合研究センター園芸研究所）

〒346-0037 久喜市六万部91 電話：0480-21-1113

◆研究について

鈴木克己（野菜茶業研究所）

〒470-2351 愛知県知多郡武豊町南中根40-1 電話：0569-72-1647

クッキングトマトレシピ集

2010年（平成22年）1月30日発行

監修：西堀すき江

コラム：伊藤博孝（カゴメ（株））、塚澤和憲（埼玉県農総研園芸研究所）

由比進（東北農業研究センター）、伊藤秀和、今西俊介、鈴木克己（野菜茶業研究所）

イラスト：鈴木克己

編集・発行：独立行政法人 農業・食品産業技術総合研究機構 野菜茶業研究所

〒470-2351 愛知県知多郡武豊町南中根40-1

<http://vegetea.naro.affrc.go.jp/>

印刷所 一粒社 〒475-0837 愛知県半田市有楽町7-148-1

本冊子から、転写・複製する場合には著作者および野菜茶業研究所の許可を得てください。

