

真っ赤なトマトを料理やスイーツに!!

# クッキングトマト レシピ集




監修: 西堀すき江(東海学園大学 人間健康学部)

## はじめに

完熟した真っ赤なトマトを生のみでかじる美味しさはなにものにも変えることができません。そのまま食べても十分美味しいトマトですが、調理することでさらにトマトの旨味は引き出され新たな感動を与えてくれます。今回、東海学園大学の西堀先生とゼミの学生さんたちが我々日本人にあう素敵なレシピを考案してくださいました。ヘルシーで美味しい料理は健康と食べる喜びを与えてくれます。われわれの国でもヨーロッパの国々のようにトマトを料理することがあたりまえとなり、多くの家庭でクッキングトマトが使われることになればいいなと思います(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。スイーツ類の一部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60g~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。
- ごはんの量——精白米の場合1人分は1/2カップ(約85g/100ml)、白飯の場合はドリアやリゾット以外は200gとしました。必要に応じて増減してください。
- 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。
- バター——本書では無塩バターを用いましたが、有塩バターでおきかえてもよいです。
- 水溶き片栗粉——片栗粉と同量の水を用いて溶きます。
- 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。
  - ◆1枚分◆ホットケーキなど
  - ◆1本分◆ロールケーキなど
  - ◆100g分◆トマト味噌
- レシピのトマト模式図  の中に料理のコメントがあります。

# 目次

## 主食

- 炊き込みごはん(P1)
- オムライス(P1)
- ドリア(P2)
- あっさりトマトと卵のリゾット(P2)
- マーボー丼(P3)
- たこトマト丼(P3)
- かき揚げうどん(P4)
- チヂミ(P4)
- チーズフォンデュ(P5)
- フレンチトースト(P5)

## 主菜

- 鱈のトマトあんかけ(P7)
- かじきとトマトの炒め物(P7)
- 夏野菜の炒め物(P8)
- 肉団子とトマトの甘酢煮(P8)
- 洋風おでん(P9)
- トマトとチーズのフライ(P9)
- エビチリ(P10)
- 餃子(P10)
- シュウマイ(P11)
- 春巻き(P11)

## 副菜

- 出し巻き卵(P13)
- じゃがいも餅(P13)
- 里芋のトマト煮(P14)
- かぼちゃのトマト煮(P14)
- 鯖トマト(P15)
- ブロッコリーのオーロラソースかけ(P16)
- トマト味噌(P17)
- 豆腐田楽・こんにゃく田楽(P17)

## スープ

- かき玉汁(P19)
- コンソメスープ(P19)
- コートマトスープ(P20)
- サンラータン(P20)



## コラム

- 世界のトマト生産と利用(P6)
- トマトの加熱料理の美味しさはクッキングトマトで判る(P12)
- トマトの色づきと温度(P15)
- リコペンの健康機能(P16)
- 加熱調理に適したトマトとは?(P18)
- ドライトマトの作り方(P21)

## スイーツ

- おしるこ(P21)
- あんみつ(P22)
- トマトのパンケーキ(P23)
- パウンドケーキ(P23)
- ロールケーキ(P24)
- 蒸しパン(P24)
- ゼリー(P25)
- ヨーグルト(P25)
- アイスクリーム(P26)
- シャーベット(P26)
- ジャム(P27)
- ジュース(P27)

# 主食

## <炊き込みごはん> ★★★★★

### ◇材料◇2人分

米……………1カップ  
だし汁……………220ml  
たけのこ……………40g  
乾しいたけ……………1枚  
鶏ささみ……………40g  
サラダ油……………小さじ1  
A { しょうゆ…大さじ1.5  
砂糖……………小さじ2  
みりん……………小さじ1  
酒……………小さじ1  
トマト……………1個  
きぬさや……………4枚



◆1人分◆ エネルギー:400kcal、たんぱく質:13.1g、脂質:3.8g、炭水化物:76.0g、食塩:1.6g

しょうゆとトマ  
トの相性は  
ぴったり!!

### □作り方□

- ① 米を洗い、ザルに上げ水を切る。しいたけは水で20分ほど戻し、戻し汁はだし汁に混ぜる。
- ② たけのこ、しいたけはせん切り、鶏肉は一口大に切り、油を熱した鍋で炒める。
- ③ ②をAで味がしみこむまで煮る。
- ④ ①に③と一口大に切ったトマトを加え、だし汁を入れて炊く。
- ⑤ きぬさやは茹で、約2cmの斜め切りにし、出来上がった④に混ぜる。

## <オムライス> ★★★★★

### ◇材料◇2人分

白飯……………400g  
トマト……………2個  
玉ねぎ……………40g  
にんじん……………30g  
鶏肉……………60g  
油……………10g  
A { ケチャップ…大さじ4  
食塩……………少々  
こしょう……………少々  
鶏卵……………4個  
油……………10g  
トマト(飾り用)1/2個



◆1人分◆ エネルギー:680kcal、たんぱく質:25.5g、脂質:21.5g、炭水化物:90.6g、食塩:2.4g

### □作り方□

- ① トマト、たまねぎ、にんじんをみじん切りにする。鶏肉は小さく切る。
- ② フライパンに油を熱し、①を炒める。
- ③ ごはんを加え炒め、Aで味付けをする。
- ④ ③を皿に盛りつけ、フライパンで半熟状に焼いた卵をかぶせる。
- ⑤ トマトを飾る。

トマトの食感  
が新鮮です。

## <ドリア> ★★★★★

### ◇材料◇2人分

白飯……………300g  
 トマト……………1個  
 玉ねぎ……………40g  
 にんじん……………30g  
 鶏肉……………60g  
 油……………10g  
 A { ケチャップ…大さじ4  
     食塩……………少々  
     こしょう……………少々  
 ホワイトソース(缶)…160g  
 プロセスチーズ……………30g  
 (とけるタイプ)  
 トマト(飾り用)1/2個



◆1人分◆ エネルギー:541 kcal、たんぱく質:18.5g、脂質:16.4g、炭水化物:76.5g、食塩:3.0g

### □作り方□

- ① トマト、玉ねぎ、にんじんをみじん切りにする。鶏肉は小さく切る。
- ② フライパンに油を熱し、①を炒める。
- ③ ②に白飯を加え炒め、Aで味付けをする。
- ④ ③を皿に盛りつけ、ホワイトソースとチーズをかけ、輪切りにしたトマトを飾る。
- ⑤ ④を170℃のオーブンで15分焼く。

## <あっさりトマトと卵のリゾット> ★★★★★

### ◇材料◇2人分

白飯……………300g  
 水……………400ml  
 固形コンソメ…1個  
 トマト……………2個  
 ベーコン……………40g  
 ねぎ……………40g  
 鶏卵……………1個  
 食塩……………少々



しょうゆを  
 少々落とすと  
 和風味になり  
 ます。

◆1人分◆ エネルギー:405kcal、たんぱく質:11.2g、脂質:11.6g、炭水化物:61.7g、食塩:1.7g

### □作り方□

- ① トマトは皮をむき、1cm角に切り、ベーコンは1cm幅に切る。ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に飯と水と固形コンソメを入れ、トマト、ベーコンを加えひと煮立ちさせる。
- ③ 塩で味を調え、溶き卵を入れ、ねぎを散らして出来上がり。

## <マーボー丼> ★★★★★

### ◇材料◇2人分

白飯・・・・・・・・・・・・・・400g  
 豆腐・・・・・・・・・・・・・・1/2丁  
 トマト・・・・・・・・・・・・・・2個  
 豚ひき肉・・・・・・・・・・・・40g  
 にら・・・・・・・・・・・・・・10g  
 ねぎ・・・・・・・・・・・・・・10g  
 油・・・・・・・・・・・・・・10g  
 A [ にんにく(みじん切り)・・2g  
     豆板醤・・・・・・・・・・・・6g  
     テンメンジャン・・・・・・・・6g  
 B [ 酒・・・・・・・・・・・・・・2g  
     しょうゆ・・・・・・・・・・・・10g  
 水・・・・・・・・・・・・・・1/4カップ  
 片栗粉・・・・・・・・・・・・小さじ2  
 ごま油・・・・・・・・・・・・2g



### ◆1人分◆

エネルギー：543kcal、たんぱく質：16.5g、脂質：14.0g、炭水化物：83.6g、食塩：1.3g

### □作り方□

- ① 豆腐とトマトはさいの目切り、ねぎはみじん切り、にらは2cmの長さに切る。
- ② フライパンに油を熱し、ひき肉をほぐすように炒める。
- ③ ②に火が通ったら、Aを入れ弱火でじっくり炒め、Bを加える。
- ④ ③に豆腐とトマトを入れ、水を加えてしばらく煮る。
- ⑤ ④ににら、ねぎを入れ、強火で炒め、水溶き片栗粉を加え混ぜ、再び強火で沸騰させる。
- ⑥ ごま油を入れ、丼に盛った飯の上に盛り付ける。

## <たこトマト丼> ★★★★★



### ◇材料◇2人分

白飯・・・・・・・・・・・・・・400g  
 トマト・・・・・・・・・・・・・・4個  
 ゆでだこ・・・・・・・・・・・・160g  
 にんにく・・・・・・・・・・・・14g  
 ねぎ・・・・・・・・・・・・・・10g  
 オリーブオイル・・小さじ2  
 A [ しょうゆ・・・・・・・・大さじ1  
     食塩・・・・・・・・・・少々  
     砂糖・・・・・・・・・・少々  
 片栗粉・・・・・・・・・・・・小さじ1  
 七味唐辛子・・・・・・・・少々

◆1人分◆ エネルギー：517kcal、たんぱく質：24.3g、脂質：5.4g、炭水化物：90.0g、食塩：1.7g

### □作り方□

- ① トマトは湯むきし、一口大に切る。
- ② フライパンにオリーブオイルとスライスしたにんにくを入れ、弱火でゆっくりカリッとするまで炒め、取り出しておく。
- ③ フライパンにたこを入れて一気に炒め、トマトを加えてさらに炒める。Aで味を調える。
- ④ 片栗粉を水で溶いて加え、とろみをつける。丼に盛った飯の上にかき、取り出しておいたにんにくを散らし、ねぎを添え、好みに七味唐辛子をかける。

## <かき揚げうどん> ★★★

◇材料◇2人分

うどん……………2玉  
 トマト……………1個  
 玉ねぎ……………20g  
 ごぼう……………20g  
 三つ葉……………6g  
 小麦粉……………大さじ4  
 鶏卵……………1個  
 冷水……………大さじ2  
 揚げ油……………適量  
 だし汁……………400ml  
 A [ しょうゆ……小さじ4  
   みりん……小さじ2  
   酒……………小さじ2  
 ねぎ……………6g  
 七味唐辛子……少々



◆1人分◆ エネルギー:569 kcal、たんぱく質:14.0g、脂質:19.5g、炭水化物:78.2g、食塩:2.8g

### □作り方□

- ① トマトはさいの目切り、玉ねぎは薄切にする。三つ葉は3cmの長さに切っておく。ごぼうはさがきにし、水にさらしておく。
- ② 卵と冷水を混ぜ、小麦粉を加え再び混ぜる。
- ③ ②に①を加え混ぜる。
- ④ ③を2等分にして、170℃の油で約3分揚げる。
- ⑤ 鍋にだし汁とAを入れて煮立たせ、うどんを入れ約2分煮て、器に入れる。
- ⑥ ⑤の上に④を乗せ、ねぎを添え、好みで七味唐辛子をかける。

## <千千ミ> ★★★★★

◇材料◇2人分

小麦粉……………160g  
 A [ 鶏卵……………60g  
   食塩……………3g  
   ごま油……小さじ1  
   水……………200ml  
 トマト……………2個  
 にら……………50g  
 豚ばら肉……………70g  
 B [ しょうゆ……小さじ2  
   酒……………小さじ2  
   油……………小さじ2  
 \*タレ\*  
 しょうゆ……………大さじ2  
 マヨネーズ……大さじ2



◆1人分◆ エネルギー:586 kcal、たんぱく質:16.2g、脂質:25.6g、炭水化物:66.4 g、食塩:2.5g (タレを除く)

### □作り方□

- ① トマトは細切り、にらは3cmに切っておく。
- ② 豚肉にBで下味をつけておく。
- ③ 小麦粉にAを入れ混ぜてから①②を加えて混ぜる。
- ④ フライパンに油を熱し、③を平らにのぼし、両面をこんがり焼く。
- ⑤ 食べやすい大きさに切り分け器に盛る。
- ⑥ 好みで、しょうゆとマヨネーズをつけて食べる。

## <チーズフォンデュ> ★★★★★

### ◇材料◇2人分

\* チーズフォンデュソース \*  
トマト……………2個  
にんにく……………小さじ1  
プロセスチーズ…120g  
(とけるタイプ)  
小麦粉……………10g  
白ワイン……………6g  
油……………小さじ1  
  
フランスパン……120g



◆1人分◆ エネルギー:432kcal、たんぱく質:20.3g、脂質:19.1g、炭水化物:43.4g、食塩:2.6g

### □作り方□

- ① 鍋に油を熱し、みじん切りのにんにくを炒める。
- ② ①にみじん切りにしたトマトを入れ火にかける。
- ③ ②にチーズと小麦粉と白ワインを加えチーズの固まりがなくなるまでかき混ぜ、トマトとなじませる。
- ④ フランスパンを適度な大きさに切り、串に刺してチーズフォンデュソースをからませる。

## <フレンチトースト> ★★★

### ◇材料◇2枚分

食パン……………2枚  
(8枚切り)  
トマト……………2個  
鶏卵……………2個  
砂糖……………大さじ1  
バター……………15g



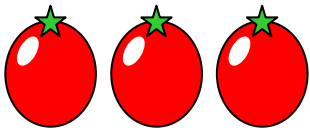
◆1人分◆ エネルギー:297kcal、たんぱく質:12.2g、脂質:14.1g、炭水化物:29.9g、食塩:0.8g

### □作り方□

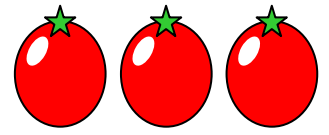
- ① トマトをジューサーにかける。
- ② 卵、砂糖と①を混ぜる。
- ③ 食パンに②をしみ込ませる。
- ④ フライパンでバターを熱し、③を焼き目がつくまで焼く。

★  
卵とバター  
とトマトが絶  
妙です。

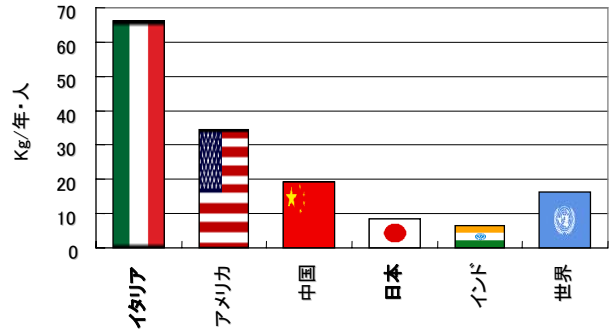




# 世界のトマト生産と利用



世界のトマト総生産量は、約1億2千万トン。そのうち、加工用として使われているトマトは、約3千4百万トン。世界のトマトの約4分の1がピューレ、ペースト、ホール、ダイストマトなどに加工されています。代表的な加工品生産国は、米国、イタリア、中国、スペイン、トルコです。



国別トマト摂取量



日本人が1年間に消費しているトマトの量は国産トマトが約70万トン、輸入トマト加工品が約75万トン(生換算)の合計145万トンです。年間一人当たり約11kgですが、1日当たりでは約30gで、ミニトマト2~3個にすぎません。ちなみに世界の平均は年間一人当たり約18kgです。さらにトマト料理の本場イタリアでは、年間一人当たり約70kgと日本人の6~7倍も食べています。

トマトは甘味、酸味、旨味成分をバランスよく含有するすぐれものの野菜です。イタリアの農村では、夏に収穫した生トマトを軒下に吊るして保存し(写真)、毎日とっていいほど料理に使用しています。トマトの赤い色素はリコペン。機能性物質として注目され、盛んに研究が行われています。健康のためにもトマトの使い方を工夫し、もっとトマトを食べましょう!(細井克敏)



# 主菜

## < 鱈のトマトあんかけ > ★★★★★

### ◇材料◇2人分

鱈……………2匹  
A [ 食塩……………少々  
    こしょう……………少々  
小麦粉……………大さじ2  
油……………10g  
トマト……………2個  
にんじん……………30g  
玉ねぎ……………30g  
ピーマン……………10g  
パプリカ(黄)……………10g  
油……………10g  
水……………100ml  
B [ しょうゆ……………大さじ2  
    砂糖……………大さじ2  
    みりん……………大さじ1  
    酒……………大さじ1  
    酢……………大さじ2  
片栗粉……………小さじ1



### ◆1人分◆

エネルギー:364kcal、たんぱく質:23.8g、脂質:13.8g、炭水化物:31.7g、食塩:3.9g

### □作り方□

- ① 鱈は三枚に下ろし、骨を抜き、Aで下味をつける。
- ② 野菜は千切りにし油で炒め、水を加えBで味付けをする。
- ③ ②に水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- ④ ①に小麦粉をまぶし、フライパンに油を熱し、両面をしっかり焼く。
- ⑤ ④を皿に盛り付け、③をかける。

## < かじきとトマトの炒め物 > ★★★★★

### ◇材料◇2人分

かじき……………160g  
A [ 食塩……………少々  
    こしょう……………少々  
小麦粉……………大さじ1.5  
トマト……………2個  
なす……………60g  
ししとうがらし……………8本  
オリーブオイル……………小さじ2  
にんにく……………10g  
オリーブオイル……………小さじ1/2  
B [ 食塩……………少々  
    こしょう……………少々  
    しょうゆ……………小さじ1



◆1人分◆ エネルギー:226kcal、たんぱく質:17.0g、脂質:11.2g、炭水化物:13.6g、食塩:2.6g

### □作り方□

- ① かじきを3cmの棒状に切ってボウルに入れ、Aをふり、小麦粉を加えて、全体にまぶす。
- ② トマトは湯むきし、大きめのくし型に切る。なすはヘタを取り、縦4~6個に切り、長さを半分にする。ししとうがらしはヘタを切る。にんにくは薄切りに切る。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、なすをゆっくり炒めて取り出す。
- ④ オリーブオイルを足し、にんにく、かじきを炒める。
- ⑤ なすを戻し入れ、ししとうがらし、トマトを加える。Bで味を調える。

## <夏野菜の炒め物> ★★★★★

### ◇材料◇2人分

トマト……2個  
 なす……60g  
 ピーマン……60g  
 にんじん……40g  
 オクラ……20g  
 ごま油…小さじ2  
 A [ 食塩……2g  
   こしょう…少々  
   ごま油…小さじ1



◆1人分◆ エネルギー:94kcal、たんぱく質:1.5g、脂質:6.2g、炭水化物:9.4g、食塩:1.0g

### □作り方□

- ① トマトは小さめの乱切り、なすは1.5cm幅の輪切り、ピーマンは一口大の乱切り、にんじんは5mm幅の半月切りにする。
- ② オクラは塩(分量外)をまぶして産毛をこすり取って水洗いし、ヘタを除いて斜め半分に切る。
- ③ フライパンにごま油を熱し、にんじん、なす、オクラ、ピーマン、トマトの順に入れて炒め、全体に火を通す。
- ④ Aを加えて味を調べ、最後にごま油を回し入れる。

### ◇材料◇2人分

トマト……3個  
 ピーマン……40g  
 豚ひき肉……120g  
 玉ねぎ……20g  
 A [ 食塩……少々  
   しょうゆ…大さじ1.5  
   砂糖……大さじ1.5  
   酒……大さじ1.5  
   片栗粉……大さじ1.5  
   油……小さじ2  
   固形コンソメ  
     ……1/2個  
 B [ 水……100ml  
   酢……小さじ2  
   しょうゆ…小さじ2  
   砂糖……小さじ2  
   片栗粉……小さじ2

## <肉団子とトマトの甘酢煮> ★★★★★



◆1人分◆ エネルギー:315kcal、たんぱく質:14.0g、脂質:14.3g、炭水化物:29.9g、食塩:4.7g

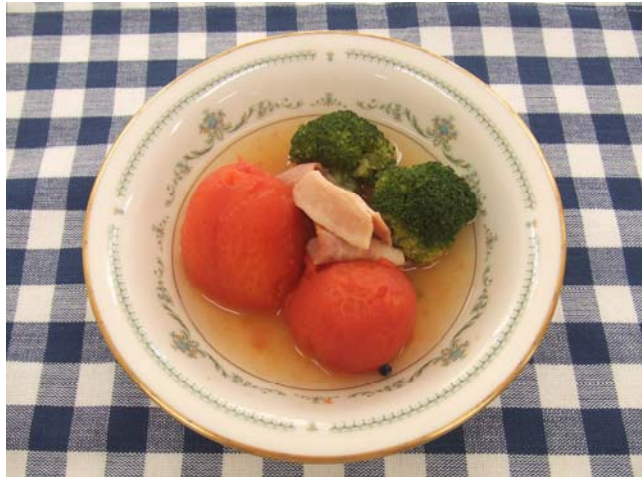
### □作り方□

- ① トマトは湯むきし、大きめのくし型に切る。ピーマンは乱切り、玉ねぎは粗みじん切りにする。
- ② ボウルにひき肉と玉ねぎを入れ、Aを加えて下味をつける。片栗粉を加えてよく練り合わせ、一口大に丸める。
- ③ フライパンに油を熱し、肉団子に焼き色をつけて、ピーマンとトマトを加える。
- ④ Bを加え、水溶き片栗粉でとろみをつけひと煮立ちさせる。

## <洋風おでん> ★★★

### ◇材料◇2人分

トマト……………4個  
ベーコン…………40g  
ブロッコリー……4房  
固形コンソメ……2個  
水……………600ml  
ローリエ…………2枚  
粒こしょう……5粒  
A〔食塩…………少々  
こしょう……少々  
パセリ……………1g



◆1人分◆ エネルギー:139kcal、たんぱく質:5.9g、脂質:8.4g、炭水化物:12.2g、食塩:3.1g

### □作り方□

- ① ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、下茹でする。
- ② 鍋に水と固形コンソメを入れ、2～3cmに切ったベーコン、丸のままのトマト、粒こしょう、ローリエを入れ、約10分煮込み、ブロッコリーを入れる。
- ③ Aで味を調える。
- ④ トマトの皮を取り除き、器に盛る。

## <トマトとチーズのフライ> ★★★★★

### ◇材料◇2人分

トマト……………4個  
プロセスチーズ……60g  
(とけるタイプ)  
小麦粉………大さじ2  
鶏卵……………1/2個  
パン粉………大さじ6  
揚げ油……………適量  
ウスターソース…適量



◆1人分◆ エネルギー:407kcal、たんぱく質:13.3g、脂質:25.8g、炭水化物:29.6g、食塩:1.6g

### □作り方□

- ① トマトを半分に切り、種の部分にチーズを詰める。
- ② ①を2つ組み合わせ、1つのトマトの形にもどす。
- ③ ②を小麦粉、卵、パン粉の順につけ、170℃の油で揚げる。
- ④ 好みにソースをかける。

# <エビチリ>

★★★★★

◇材料◇2人分

- えび・・・・・・・・・・20匹
- 酒・・・・・・・・・・小さじ2
- A [ しょうが汁・・・・小さじ4
- おろしにんにく・・小さじ2
- 食塩・・・・・・・・少々
- トマト・・・・・・・・・・2個
- にんにく・・・・・・・・10g
- ねぎ・・・・・・・・・・50g
- 油・・・・・・・・・・20g
- B [ 酒・・・・・・・・・・小さじ2
- 豆板醤・・・・・・・・2g
- ケッチャップ・・・・大さじ2
- C [ 砂糖・・・・・・・・・・小さじ4
- しょうゆ・・・・・・小さじ1
- 片栗粉・・・・・・・・小さじ1
- ゴマ油・・・・・・・・・・小さじ1



◆1人分◆

エネルギー：307kcal、たんぱく質：23.5g、脂質：12.9g、炭水化物：21.4g、食塩：2.5g

## □作り方□

- ① えびは殻をむき背わたを取り、水分をふきAで下味をつける。
- ② トマト、にんにく、ねぎをそれぞれみじん切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、①を炒め、②とBを入れて炒める。
- ④ 混ぜておいたCを③に加え最後にゴマ油を回し入れる。

★  
 トマトの苦手な人も大丈夫！！

# <餃子>

★★★★★

◇材料◇2人分

- 餃子の皮・・・・・・・・14枚
- 豚ひき肉・・・・・・・・100g
- トマト・・・・・・・・・・1個
- 玉ねぎ・・・・・・・・・・30g
- にら・・・・・・・・・・20g
- にんにく・・・・・・・・2かけ
- A [ しょうゆ・・・・・・小さじ2
- 食塩・・・・・・・・少々
- こしょう・・・・・・少々
- 油・・・・・・・・・・10g

\*タレ\*

- しょうゆ・・・・・・・・大さじ2
- 酢・・・・・・・・・・大さじ2
- ラー油・・・・・・・・適量



◆1人分◆

エネルギー：384kcal、たんぱく質：17.1g、脂質：13.7g、炭水化物：45.0g、食塩：1.9g(タレを除く)

## □作り方□

- ① トマトはあらみじん、玉ねぎ、にんにく、にらはみじん切りにする。
- ② ひき肉をねばりが出るまで練り、A、①を入れて混ぜる。
- ③ ②を餃子の皮で包む。
- ④ フライパンに油を熱し、③を焼く。
- ⑤ 焦げ目がついたら、水を入れ蒸し焼きにする。

\*タレ\* しょうゆ、酢を混ぜる。好みでラー油を加える。

★  
 トマトの酸味がお酢のように餃子を引き立てます。意外にも相性抜群です。

## <シュウマイ> ★★★★★

### ◇材料2人分

シュウマイの皮・・・16枚  
 トマト・・・・・・・・・・2個  
 豚ひき肉・・・・・・・・100g  
 玉ねぎ・・・・・・・・・・90g  
 片栗粉・・・・・・・・大さじ2  
 A  
   しょうが・・・・・・・・16g  
   食塩・・・・・・・・・・2g  
   砂糖・・・・・・・・・・2g  
   酒・・・・・・・・・・2g  
   こしょう・・・・・・少々  
   ごま油・・・・・・・・2g  
 トマト・・・・・・・・・・1/2個  
 バジル(乾)・・・・・・少々



◆1人分◆ エネルギー:274kcal、たんぱく質:12.5g、脂質:9.1g、炭水化物:34.2g、食塩:1.0g

### □作り方□

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、片栗粉をまぶす。トマトは小さめに切る。
- ② ボウルに豚ひき肉とAを入れ、よく練り混ぜ、①を加えまんべんなく混ぜて具を作る。
- ③ 左手の人差し指と親指で輪を作り、その上にシュウマイの皮を置き、中央を少しくぼませる。その中へ具を押し込むようにして詰め、軽く握って形を整え、右手で底の部分を平らにする。
- ④ ③の上に小さめに切ったトマトとバジルを乗せ、蒸し器で約10分強火で蒸す。

## <春巻き> ★★★★★

### ◇材料◇2人分

春巻きの皮・・・・・・・・6枚  
 トマト・・・・・・・・・・2個  
 プロセスチーズ・・・・120g  
 (とけるタイプ)  
 小麦粉・・・・・・・・大さじ1  
 油・・・・・・・・・・10g



◆1人分◆ エネルギー:418kcal、たんぱく質:18.8g、脂質:21.4g、炭水化物:34.7g、食塩:1.7g

油で揚げない  
 ので、カロ  
 リー控え目

### □作り方□

- ① 春巻きの皮の上にチーズと、細切りトマトをおく。
- ② 手前からしっかり巻き込み、巻き終わりに水溶性小麦粉を糊としてつける。合わせ目を下にしておくと落ちつく。
- ② フライパンに油を熱し、①を焼き色がつくまで焼く。



# トマトの加熱料理の美味しさはクッキングトマトで判る



ピザは日本人にも馴染みのイタリア料理。真っ赤なトマトを載せて焼いたピザは、いかにも美味しそうです。ところがトマトを載せて焼いたら、せっかくのピザ生地がトマトから流れ出た汁気でふやけてしまった経験はありませんか。これは日本で大量に出回っているトマトが生食用トマトであるためです。トマトには用途に向き不向きがあり、用途に適したトマトを使うことで料理はより美味しくなります。



クッキングトマトは加熱調理用トマトとも呼ばれ、「加熱調理」に用途を限定して登場したトマトです。なかには「生で食べても大丈夫なんだろうか。」と不安げに尋ねる方もいます。もちろん生でも食べられますが、一般にクッキングトマトは、生食用トマトほどジューシーではありません。生食用トマトを食べ慣れた舌は、生のクッキングトマトをイマイチと感じるはずですが、しかし、クッキングトマトは加熱料理に使うとその威力を発揮します。加熱しても汁気が出にくいし、崩れにくいので形を活かした料理にも適しています。加熱後の赤みもあせません。

この赤みのもととなる機能性成分のリコペンを通常の生食用トマトよりも豊富に含んでおり、健康を保つのに役立ちます。加熱調理に適したトマトの登場はトマト料理のバラエティを広げ、日本人がトマト料理の本当の美味しさに目覚める機会をもたらしてくれるでしょう。

(佐藤百合香)



# 副菜

## <出し巻き卵> ★★★

### ◇材料◇2人分

鶏卵……………4個  
トマト……………4個  
だし汁……………100ml  
砂糖……………小さじ4  
油……………10g



◆1人分◆ エネルギー:252kcal、たんぱく質:13.7g、脂質:15.5g、炭水化物:13.8g、食塩:0.5g

★  
トマトを入れて  
洋風に

### □作り方□

- ① トマトを粗みじん切りにする。
- ② 卵を溶き、冷めただし汁、砂糖を加える。
- ③ 卵焼き器に油をひき、②を1/4量流し入れ全体に広げる。
- ④ 少し熱した③の上にトマトを広げ、巻く。
- ⑤ ③、④を繰り返す。

## <じゃがいも餅> ★★★★★

### ◇材料◇2人分

じゃがいも……………4個  
片栗粉……………小さじ4  
トマト……………1個  
プロセスチーズ……………30g  
(とけるタイプ)  
油……………10g  
A [ しょうゆ……………大さじ2  
砂糖……………大さじ2



◆1人分◆ エネルギー:302kcal、たんぱく質:7.5g、脂質:9.1g、炭水化物:48.3g、食塩:2.7g

★  
居酒屋風へ  
ルシーおつま  
み。おやつに  
も最適。

### □作り方□

- ① じゃがいもは皮をむいて切り、やわらかくなるまで茹で、熱いうちにつぶす。
- ② ①に片栗粉を加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ③ ②を4等分にし、みじん切りにして水気を切ったトマトとチーズを包み丸く形を整える。
- ④ フライパンに油を熱し、③を両面こんがり焼く。
- ⑤ ④にAを加え全体にからませながら焼く。



## <里芋のトマト煮> ★★★★★

### ◇材料◇2人分

トマト……………2個  
 里芋……………160g  
 ねぎ……………10g  
 水……………300ml  
 固形コンソメ……………1個  
 A〔食塩……………少々  
   こしょう……………少々  
 プロセスチーズ……………40g  
 (とけるタイプ)  
 パセリ……………1g



◆1人分◆ エネルギー:137kcal、たんぱく質:6.5g、脂質:5.5g、炭水化物:16.0g、食塩:2.1g

### □作り方□

- ① 里芋の皮をむき、一口大に切り、水と固形コンソメを入れて煮る。
- ② 火が通ったら、みじん切りにしたトマトと小口切りにしたねぎ、Aを加え、ひと煮立ちさせる。
- ③ 冷めないうちに器に盛り、チーズとパセリをのせる。

## <かぼちゃのトマト煮> ★★★★★

### ◇材料◇2人分

かぼちゃ……………160g  
 ベーコン……………60g  
 トマト……………2個  
 砂糖……………小さじ2  
 水……………300ml  
 青じそ……………1枚



◆1人分◆ エネルギー:221kcal、たんぱく質:6.0g、脂質:12.1g、炭水化物:23.3g、食塩:0.6g

### □作り方□

- ① トマトは皮をむき、乱切りにする。かぼちゃは種と皮を除いて1cm幅のくし型に切る。ベーコンは1cm幅に切る。青じそはせん切りにしておく。
- ② 鍋でかぼちゃとベーコンを軽く炒め、ヒタヒタになるまで水を入れ、煮立ってきたらトマト、砂糖を加え、やわらかくなるまで煮る。
- ③ 器に盛り、青じそをのせる。

## <鯖トマト> ★★★★★

◇材料◇2人分

鯖の味噌煮(缶)……………1缶  
トマト……………2個

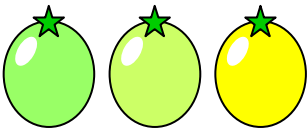


鯖缶がりっぱなおかずに変身。意外な美味しさ。

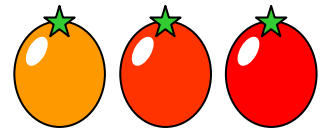
◆1人分◆ エネルギー:189kcal、たんぱく質:13.6g、脂質:11.2g、炭水化物:9.0g、食塩:0.9g

□作り方□

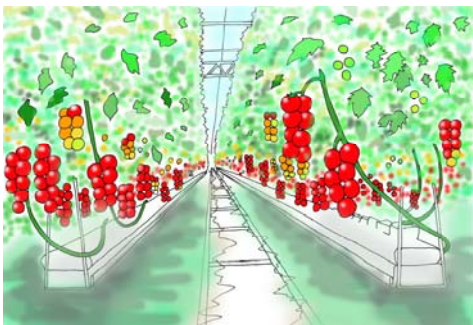
- ① 鯖を缶詰から出し、器に盛る。
- ② トマトを一口大に切り、①にのせ缶詰のタレを上からかける。
- ③ ②にラップをかけ電子レンジで約1分加熱する。



## トマトの色づきと温度



トマトの赤い色は、果実が熟して食べられるようになったサインです。トマト果実が最初は緑色で硬く、種子が完成すると赤色で柔らかく、おいしくなるのは、自分で動くことのできない植物が、子孫を増やすための巧妙な戦略と考えられています。赤く目立つ果実は、鳥や動物に食べられて種が遠くへ運ばれるチャンスを高めているのです。トマトのこの戦略は、トマトが考えていた(?)以上に成功し、人類がトマトを栽培植物にまで改良し、今や世界でいちばん多く栽培される野菜になっています。トマトの色づきは、エチレンと呼ばれる植物ホルモンによって進み、20~25℃が最適温度です。15℃以下の低温や35℃以上の高温ではうまく色づきません。トマトを貯蔵する最適温度は8~10℃です。色づき途中の果実を低温で貯蔵すると、その後正常に熟さなくなることが知られていますが、赤く完熟したトマトであれば、2℃で1週間程度は鮮度保持が可能です。(永田雅靖)



## <ブロッコリーのオーロラソースかけ> ★★★★★

### ◇材料◇2人分

ブロッコリー……………80g  
トマト……………2個  
マヨネーズ……………30g  
しょうゆ……………小さじ1

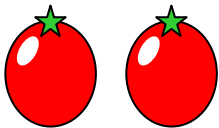


ピンクの可愛い  
ソース。温野菜  
にぴったり！！

◆100g分◆ エネルギー：136kcal、たんぱく質：2.7g、脂質：11.6g、炭水化物：6.8g、食塩：0.7g

### □作り方□

- ① トマトを細かく切る。
- ② 鍋に①を入れ、水分を蒸発させながら煮る。(最初は弱火)
- ③ 冷ました②にマヨネーズとしょうゆを混ぜる。
- ④ 茹でたブロッコリーにかける。



## リコペンの健康機能

赤く熟したトマトはリコペンをたくさん含んでいます。リコペンはスイカや柿にも含まれますが、特に多いのがクッキングトマトです。リコペンは一重項酸素という活性酸素を消去する作用が強く、同じカロテノイドの仲間であるβ-カロテンの約2倍、ビタミンEの100倍以上も強いことがわかり、注目されています。この作用は抗酸化作用の一つで、生活習慣病を引き起こす原因になる活性酸素の害から私たちの体を守ってくれます。それではリコペンを多く摂取すると病気を予防できるのでしょうか？これまでの研究から、リコペンは動脈硬化やガンの発症率を減らせる可能性があることがわかりました。また、糖尿病や肥満の予防、白血球の機能向上による免疫力アップにも効果がありそうです。病気の予防だけでなく、紫外線による酸化を抑え、美白・美肌に有効であることも明らかになっています。リコペンは油に溶けやすいため、トマトを油で調理すると吸収が良くなるとされています。美味しいトマト料理は健康にもよいといえます。(東敬子)



## <トマト味噌> ★★★

### ◇材料◇

トマト……………100g  
 豆みそ……………15g  
 砂糖……………15g  
 ウスターソース……………5g

### ◆100g分◆

エネルギー:115kcal、たんぱく質:3.3g、  
 脂質:1.7g、炭水化物:23.1g、  
 食塩:2.1g



味噌とトマトの酸味は日本人好み。作りおきができ、パスタ、うどん、湯豆腐など、色々な料理に使えます(∩∩)。

### □作り方□

- ① トマトを細かく切る。
- ② 鍋に①を入れ、弱火で約20分加熱する。(電子レンジを用いてもよい。出力ワット数により加熱時間は異なるが、2～4分を目途に、約半量まで加熱する。)
- ③ 半分くらいに煮つまったら、味噌と砂糖を入れてよく混ぜ、ソースを加えひと煮立ちさせる。

## <豆腐田楽・こんにゃく田楽>



### ◇材料◇2人分

トマト味噌…大さじ3  
 豆腐……………1/2丁  
 油……………大さじ1

### ◆1人分◆

エネルギー:173kcal、たんぱく質:5.9g、  
 脂質:13.7g、炭水化物:5.9g、食塩:0.4g

### □作り方□

- ① 豆腐は3等分し、さらに2等分して、水分を拭いておく。
- ② ①を串に刺し、油を熱したフライパンで焦げ目がつくまで両面を焼く。
- ③ トマト味噌をかける。



### ◇材料◇2人分

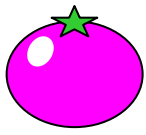
トマト味噌……………大さじ3  
 板こんにゃく……………160g

### ◆1人分◆

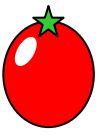
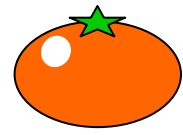
エネルギー:29kcal、たんぱく質:0.7g、  
 脂質:0.4g、炭水化物:7.3g、食塩:0.4g

### □作り方□

- ① こんにゃくは3等分し、さらに3等分して茹でる。
- ② 水分を拭き、串に刺す。
- ③ トマト味噌をかける。



# 加熱料理に適したトマトとは？



煮る

焼く

(実験: 東海学園大学)



生



1分



2分



3分



① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧

\* 各トマトを4等分し、生、1、2、3分加熱した後の状態



①

サンマルツァーノ



②

サンピエール



③

ティオクック



④

にたきこま



⑤

なつのごま



⑥

NDM-79



⑦

ボンジョールノ



⑧

桃太郎ヨーク

(トマト提供: 埼玉県農林総合研究センター)

トマトには実は色々な種類があります。色々なトマトを煮たり焼いたりすると形が崩れやすいもの、しっかりしたままのものなど様々です。一般にクッキングトマト(①~⑦)として販売されるものは崩れにくく、加熱料理には最適と言えます。

# スープ

## <かき玉汁> ★★★★★

◇材料◇2人分

トマト……………1個  
鶏卵……………1個  
ねぎ……………10g  
さやえんどう……4枚  
だし汁……………300ml  
しょうゆ………小さじ2



◆1人分◆ エネルギー:72kcal、たんぱく質:5.6g、脂質:3.3g、炭水化物:5.2g、食塩:1.1g

□作り方□

- ① トマトは一口大、ねぎは斜め切りにする。
- ② だし汁としょうゆを沸騰させ、①を加える。
- ③ ②をひと煮たちさせ、溶いた卵を加える。
- ④ ③を椀に盛り付け、茹でておいたさやえんどうを飾る。

## <コンソメスープ> ★★★★★

◇材料◇2人分

トマト……………1個  
玉ねぎ……………20g  
キャベツ……………20g  
ベーコン……………20g  
水……………300ml  
A 固形コンソメ……1個  
食塩……………少々  
こしょう……………少々



◆1人分◆ エネルギー:60kcal、たんぱく質:2.0g、脂質:4.1g、炭水化物:4.4g、食塩:1.8g

□作り方□

- ① トマト、玉ねぎ、キャベツ、ベーコンは一口大に切る。
- ② 鍋に水と①を入れ、火にかける。
- ③ ②をAで味付けし、煮込む。

## <コーントマトスープ> ★★★★★

### ◇材料◇2人分

スイートコーン缶……………160g  
 トマト……………1個  
 牛乳……………200ml  
 A〔食塩……………少々  
   こしょう……………少々  
   パセリ……………少々



◆1人分◆ エネルギー:210kcal、たんぱく質:6.3g、脂質:4.7g、炭水化物:36.6g、食塩:1.7g

★  
人気のコーン  
スープにトマトで  
バリエーションを  
つけましょう。

### □作り方□

- ① トマトは湯むきし、乱切りにする。
- ② ①とスイートコーンをミキサーにかけ、鍋に移し、中火でゆっくりと混ぜ、煮立ってきたら弱火にし、Aで味を調える。
- ③ 器に盛り、みじん切りにしたパセリを散らして出来上がり。

## <サンラータン> ★★★★★

### ◇材料◇2人分

トマト……………1個  
 ワンタンの皮……………4枚  
 鶏卵……………1個  
 ねぎ……………10g  
 だし汁……………300ml  
 A〔食塩……………2g  
   こしょう……………少々  
 B〔酢……………小さじ2  
   しょうゆ……………小さじ2  
   ごま油……………4g  
 ラー油……………適量



◆1人分◆ エネルギー:164kcal、たんぱく質:7.0g、脂質:5.3g、炭水化物:20.7g、食塩:2.0g

### □作り方□

- ① トマトは一口大の乱切りにし、ねぎはみじん切りにする。
- ② 鍋にだし汁を沸かし、トマトとAを入れて弱火で煮る。
- ③ ワンタンの皮を1cm幅に切り②に入れ、ひと煮立ちしたら、卵を溶いて流し入れる。
- ④ ねぎを加えてひと煮立ちしたら、器に盛り、Bをかけ、好みでラー油を加える。

# スイーツ

## <おしるこ> ★★★

### ◇材料◇2人分

ゆであずき(加糖)・・・200g  
水・・・・・・・・・・・・160ml  
トマト・・・・・・・・・・・・1個  
砂糖・・・・・・・・・・・・適量  
餅・・・・・・・・・・・・2個

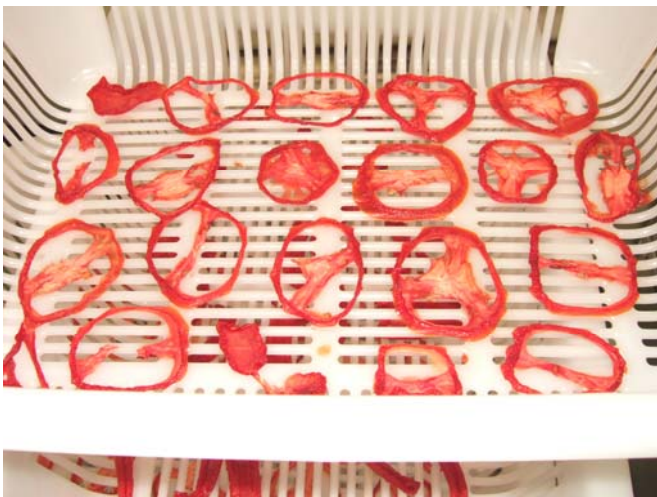


☆  
甘みに酸味が加わり  
絶妙の味わい  
です。

◆1人分◆ エネルギー:414kcal、たんぱく質:8.0g、脂質:1.1g、炭水化物:91.3g、食塩:0.2g

### □作り方□

- ① 鍋にゆであずきと水を入れ火にかける。
- ② ①にトマトを入れ、ひと煮たちしたら、砂糖で甘さを調節する。
- ③ お椀に盛り付け、焼いた餅をのせる。



### ドライトマトの作り方

冬、**クッキングトmat**のゼリー部を取り除き、薄い輪切りにして、ざるに並べ、加湿などされていない室内の通気性のよい場所においておけば、3~7日ぐらいで乾燥したドライトマトが出来上がります。

夏の湿度が高いときは乾燥しにくくカビが発生してしまい作るのが難しいです。春や秋で湿度が低い日が続くときは、屋外の風通しのよいところに置いておくと、ドライトマトが出来ます。天日干しですと、色が悪くなる傾向があります。

オーブンや電子レンジを使用する方法などもインターネットなどには紹介されています。



## <あんみつ>

★★★★★

### ◇材料◇2人分

#### \*白玉\* 6個分

白玉粉……………15g  
砂糖……………小さじ1  
トマト……………1/2個  
水……………適宜

#### \*白寒天\*

粉寒天……………1g  
水……………100ml

#### \*トマト寒天\*

粉寒天……………1g  
トマト……………1個  
砂糖……………大さじ1/2  
水……………適宜

#### \*飾り\*

ゆであずき……………15g  
みかん(缶)……………10g  
さくらんぼ……………3g  
黒みつ……………大さじ1/2



#### ◆1人分◆

エネルギー:85kcal、たんぱく質:1.3g、脂質:0.2g、炭水化物:20.0g、食塩:0.0g

### □作り方□

#### \*白玉\*

- ① トマトは小口切りにしミキサーにかけ、裏ごしして、ピューレ状にする。(ピューレ30gにする。※足りない場合は水で調節する。)
- ② ポウルに白玉粉と砂糖を入れ混ぜ合わせてから、①を加え、手に水をつけて、よく混ぜ合わせ、しっかりとまとめる。生地を手のひらで丸める。(1個約5g)
- ③ 沸騰したお湯に②を入れて、浮いてきてから約2分茹で、氷水で冷やす。

### □作り方□

#### \*白寒天\*

- ① 水と寒天を火にかけ、寒天をとかし、四角い容器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ② 固まったら、約1cm角に切る。

### □作り方□

#### \*トマト寒天\*

- ① 白玉の作り方①と同様にピューレを作り、200gになるよう水を加える。
- ② ①と寒天を火にかけ、寒天を溶かし、四角い容器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ③ 固まったら、約1cm角に切る。

★出来上がった白玉、白寒天、トマト寒天を器に盛り付け、ゆであずき、さくらんぼ、みかんを飾り、最後に黒みつをかける。

赤いトマト寒天が入り、見た目の可愛いスイーツです。

## <トマトのパンケーキ> ★★★★★

### ◇材料◇2枚分

ホットケーキミックス……200g(1袋)  
トマト……………1個  
牛乳……………150ml  
鶏卵……………1個  
レモン汁……………小さじ1  
バター……………10g



◆1枚分◆ エネルギー:508kcal、たんぱく質:14.1g、脂質:14.3g、炭水化物:80.2g、食塩:1.2g

### □作り方□

- ① トマトは湯むきし、牛乳と合わせてミキサーにかける。
- ② ボウルにホットケーキミックスと、①とレモン汁を加え混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにバターを熱し、溶かす。
- ④ 生地を流し込み、表面に泡がでてきたら裏返し3~4分弱火で焼く。
- ⑤ 皿にのせ、バターをのせて出来上がり。

## <パウンドケーキ> ★★★★★

### ◇材料◇1本分(10切れ分)

小麦粉……………180g  
鶏卵……………3個  
砂糖……………150g  
無塩バター……………150g  
トマト……………2個  
小麦粉……………大さじ1  
バター……………適宜

\*有塩バターでも可



◆1本分(10切れ分)◆ エネルギー:2696kcal、たんぱく質:35.1g、脂質:147.4g、炭水化物:297.5g、食塩:0.6g

ドライフルーツ  
の代わりに真っ  
赤なトマトを入  
れてみましょう。

### □作り方□

- ① バターを常温に戻し、砂糖の1/2の量を加え混ぜ、クリーム状にする。
- ② ①に卵黄を加え混ぜ、さいの目切りにしたトマトに小麦粉をまぶして加える。
- ③ 別のボールで卵白と残りの砂糖を一緒に泡立てる。
- ④ ③の半分を②に加え、よく混ぜる。
- ⑤ ④に小麦粉を2~3回に分け混ぜ合わせる。
- ⑥ 残りの③をザックリと混ぜる。
- ⑦ バターをうすく塗った型に⑥を流し入れ、160℃のオーブンで約40分焼く。  
竹串をさして粘り気のあるドウがでてきたら、アルミホイルをかけ、さらに10分焼く。

## <ロールケーキ> ★★★★★

◇材料◇1本分(10切れ分)

鶏卵……………2個  
 砂糖……………50g  
 牛乳……………大さじ1  
 油……………10g  
 ドライマト(粉)……20g  
 小麦粉……………30g  
 生クリーム………200ml  
 砂糖……………大さじ2



◆1本分(10切れ分)◆ エネルギー: 1507kcal、たんぱく質: 19.7g、脂質: 98.1g、炭水化物: 136.0g、食塩: 0.6g

★  
 冬に作るドライマトを使います。

□作り方□

- ① 卵と砂糖を白っぽくなるまで泡立てる。
- ② ①に牛乳、油を加えさらに混ぜる。
- ③ 小麦粉とドライマトを合わせてふるう。
- ④ ③を②に加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ⑤ ④をオーブンシートをひいた鉄板に流しいれ、表面を平らにならし、180℃のオーブンで12分焼く。
- ⑥ ⑤が冷めたら2cm幅の切れ目を入れる。
- ⑦ 生クリームと砂糖を泡立て、⑥に塗り、巻く。

## <蒸しパン> ★★★★★

◇材料◇10個分

ホットケーキミックス……200g  
 鶏卵……………50g  
 牛乳……………150ml  
 トマト……………1個  
 小麦粉……………大さじ1



◆10個分◆ エネルギー: 967kcal、たんぱく質: 27.8g、脂質: 19.5g、炭水化物: 169.0g、食塩: 2.4 g

★  
 手軽でヘルシーなおやつです。

□作り方□

- ① ホットケーキミックスに卵、牛乳を加え、泡だて器で混ぜる。
- ② さいの目切りにして小麦粉をまぶしたトマトを①に加え、容器の8分目まで入れる。
- ③ ②の上にラップをかぶせ、約2分電子レンジにかける。

## <ゼリー> ★★★★★

### ◇材料◇2個分

#### \*トマトゼリー\*

トマト……………1.5個  
砂糖……………15g  
水……………35ml  
A [ 粉ゼラチン…2.5g  
水……………10ml

#### \*抹茶ゼリー\*

#### \*飾り\*

抹茶……………1g  
水……………25ml  
砂糖……………2g  
B [ 粉ゼラチン…0.5g  
水……………小さじ1/2  
生クリーム……25ml  
砂糖……………5g



#### ◆1個分◆

エネルギー:112kcal、たんぱく質:2.1g、脂質:4.9g、炭水化物:15.9g、食塩:0.0g

#### □作り方□

- ① AとBをそれぞれ合わせ、ゼラチンを膨潤させる。
- ② トマトを一口大に切り、ミキサーにかけ、漉す。
- ③ ②に砂糖と水を入れ、60℃ぐらいまで温め、Aを加えて溶かす。
- ④ 鍋に抹茶、水、砂糖を入れ、60℃ぐらいまで温め、Bを加えて溶かす。
- ⑤ ④をゼリー型の底に少量入れ、冷蔵庫で約30分冷やし固める。
- ⑥ ⑤の上に③を流し入れ、冷蔵庫で約40～60分冷やし固め、ぬるま湯に2～3秒つけ、型から取り出す。
- ⑦ 生クリーム、砂糖を合わせて泡立て、絞り袋に入れ、飾りつけをする。

## <ヨーグルト> ★★★★★

### ◇材料◇2人分

プレーンヨーグルト……300g  
砂糖……………好みで  
トマト……………1個  
砂糖……………大さじ2



◆1人分◆ エネルギー:158kcal、たんぱく質:5.7g、脂質:4.5g、炭水化物:24.1g、食塩:0.2g

#### □作り方□

- ① トマトをさいの目切りにし、鍋で砂糖と一緒に混ぜながら煮る。
- ② 好みで砂糖を混ぜたヨーグルトに①を少量まぜる。
- ③ 残りの①は上にのせる。

## <アイスクリーム> ★★★★★

### ◇材料◇2人分

トマト……………3個  
牛乳……………225ml  
生クリーム……………50ml  
A { 卵黄……………40g(2個)  
砂糖……………65g  
はちみつ……………12g  
バニラエッセンス…1~2滴  
ミントの葉……………2枚



◆1人分◆ エネルギー:424kcal、たんぱく質:8.3g、脂質:20.7g、炭水化物:52.7g、食塩:0.2g

### □作り方□

- ① トマトを一口大に切り、ミキサーにかける。
- ② 鍋に牛乳、生クリームを入れ、弱火にかけ、80℃まで温める。
- ③ ボウルにAを入れ、白っぽくなるまで泡立てる。バニラエッセンスを1~2滴加える。
- ④ ③に②を少しずつ加えよく混ぜ、80℃くらいに温め、冷ます。
- ⑤ ④に①を加え、漉してバットに入れ、冷凍庫で凍らせる。
- ⑥ 固まり始めたら泡だて器で混ぜ、再び冷やし固める。これを4~5回繰り返す。
- ⑦ 器に盛り、ミントの葉を飾る。

## <シャーベット> ★★★★★

### ◇材料◇2人分

トマト……………2個  
砂糖……………大さじ4  
レモン汁……………小さじ2



◆1人分◆ エネルギー:93 kcal、たんぱく質:0.6g、脂質:0.1g、炭水化物:24.0g、食塩:0.0g

### □作り方□

- ① トマトを一口大に切り、鍋で砂糖、レモン汁を一緒に混ぜながら煮る。
- ② 粗熱をとりミキサーにかける。
- ③ バットに入れ、冷凍庫で凍らせる。凍ったら、フォークでかき混ぜ、器に盛る

## <ジャム> ★★★★★

### ◇材料◇2人分

トマト……………1個  
砂糖……………大さじ1.5  
クラッカー……………適量



◆1人分◆エネルギー: 86kcal、たんぱく質: 1.1g、脂質: 2.3g、炭水化物: 15.7g、食塩: 0.0g

### □作り方□

- ① トマトをみじん切りにして、鍋で砂糖と一緒に水分がなくなるまで、混ぜながら煮る。
- ② 好みでクラッカーやパンなどにのせる。

## <ジュース> ★★★★★

### ◇材料◇2人分

トマト……………2個  
A { ヨーグルト(加糖)・200g  
牛乳……………100ml  
砂糖……………大さじ2  
氷……………4~6個



◆1人分◆エネルギー: 154kcal、たんぱく質: 6.5g、脂質: 2.2g、炭水化物: 28.0g、食塩: 0.3g

### □作り方□

- ① トマトは湯むきし、小口切りにする。
- ② ①とAと一緒にミキサーにかける。

## あとがき

レシピ集いかがでしたでしょうか。トマトを美味しく召し上がっていただいて、日本の家庭でも食べ方が広がっていくと幸いです。この他、プロジェクトでは、外から光を当てただけでトマトのリコペン含量を測定する方法、リコペンの体内への吸収、クッキングトマトの品種選定及び栽培方法、なるべく赤いトマトをたくさん作る方法、赤くなる仕組み、トマトの保存方法などの研究も行っています。もしトマトの研究についても興味がある方は連絡いただければと思います。(鈴木克己)

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

---

2008年(平成20年)11月1日発行

監修: 西堀すき江

コラム: 細井克敏(カゴメ(株)) 佐藤百合香(東北農業研究センター)

東敬子(野菜茶業研究所) 永田雅靖(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

本冊子から転載・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。

