



☆JA越智今治女性部宮窪支部☆「ミニトマト」 レシピ



☆ミニトマト甘煮☆

- ・ミニトマト・・・500g
- ・酢・・・・・・・・1/2カップ
- ・砂糖・・・・・・・・175g



- ① 鍋に酢と砂糖、ミニトマトを入れて火をつける。
あくを取りながら、弱火で煮詰める。
- ② 煮つめて汁がとろっとして、少なくなってきたら完成。
*焼きあがったピザなどに載せて食べても美味しいですよ。
*金柑にも応用できます。

☆ピザ（1枚分）☆

- | | |
|--|--|
| <p><生地></p> <ul style="list-style-type: none"> ・小麦粉（強力粉）・・・100g ・米粉入り天ぷら粉・・・50g ・砂糖・・・・・・・・10g ・ドライイースト・・・3g ・塩・・・・・・・・3g ・水・・・・・・・・100ml ・オリーブオイル・・・15ml | <ul style="list-style-type: none"> ・ピザソース・・・大さじ3 ・ピザ用チーズ・・・200g ・玉ねぎ・・・・・・・・1/2個 ・ベーコン・・・・・・・・2枚 ・ピーマン・・・・・・・・2個 ・ミニトマト甘煮・・・10個 ・塩コショウ・・・少々 |
|--|--|



- ① 生地の材料を全部ボウルに入れてよく混ぜる。粉っぽさが無くなったなら、滑らかになるまでこねる。生地を丸くし、ボウルに入れてラップをかけて50分発酵させる。生地が2倍に膨らむまで。
- ② ①の生地を24cmぐらいの円にのばし、フォークで穴を開ける。
- ③ 生地にピザソースを塗り、チーズ、他の具材をのせて200℃のオーブンで20～25分焼く。
*生地には、女性部おすすめの米粉入り天ぷら粉を使っています。
*具材は季節の野菜をたくさんつけてくださいね。

☆ミニトマトすり身包み（4人前）☆

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ・魚のすり身・・・200g ・ミニトマト・・・12個 ・こめ油・・・・・・・・適量 | <ul style="list-style-type: none"> ・塩・・・小さじ1/2 ・鶏がらスープ・・・小さじ1 ・卵の黄身・・・1個分 ・片栗粉・・・少々 |
|---|---|



- ① 魚のすり身をボウルに入れ、塩、鶏がらスープ、卵の黄身、片栗粉を入れてよく混ぜる。
- ② ミニトマトのへたを取り①のすり身で包む。
- ③ こめ油を180℃に熱し、くるくると回しながら揚げて完成。
*写真は、ミニトマトのアイコンで作りました。魚はエソのミンチです。魚のすり身は太刀などなんでもOKです。

☆鶏モモ蒸し焼き（4人分）☆

・鶏モモ肉・・・1枚	・にんにく・・・1/2片
・ズッキーニ・・・2本	・コンソメ・・・小さじ2
・ミニトマト・・・6個	・オリーブ油・・・小さじ2
・パプリカ(黄)・・・1/2個	・パセリ・・・少々



- ① 鶏モモ肉を一口大の大きさに切り、袋に入れる。
- ② にんにくのみじん切りと、コンソメ小さじ1を①に入れてもみこむ。にんにくは少し残しておく。
- ③ ズッキーニは1cmの輪切りにする。パプリカは、1cm幅に切る。
- ④ フライパンにオリーブ油、にんにくを入れて①の鶏肉の皮目を下にして入れ、中火で焼き色を漬けて皮がパリパリしてきたら裏返す。
- ⑤ ④にズッキーニ、パプリカ、ミニトマトを入れコンソメ小さじ1を振り、蓋をして蒸し焼きにする。全体に火が通ったら、みじん切りにしたパセリを散らして完成。

☆夏野菜のほめられ酢和え（2人分）☆

・ミニトマト・・・4個	・ほめられ酢・・・適量
・玉ねぎ・・・1/2個	・オリーブ油・・・少々
・きゅうり・・・1/4本	



- ① 玉ねぎは薄切り。きゅうりは輪切り。
- ② ミニトマトは、湯煎にかけて皮をむく。
- ③ ①とミニトマトにほめられ酢、オリーブ油をかけて冷蔵庫で冷して完成。

***ほめられ酢は女性部おすすめのエコープマーク品です♪**

<皮むきの仕方>

- ①ミニトマトに1カ所爪楊枝で穴を開けます。
- ②鍋に湯を沸かし、沸騰したらミニトマトを入れて、10秒で湯を捨てます。
- ③すぐに冷水にとり、手でツルんと皮がむけます。

<ミニトマトのジュース>

- ①皮むきをしたミニトマトとはちみつをミキサーにかけて、冷蔵庫で冷して完成。

*はちみつは、トマトの甘さで調整してくださいね。

*レモン果汁、塩を少し入れてもOK。たくさん採れた時におすすめです。美味しいですよ。

