



☆JA越智今治女性部みなみ支部☆「トマト」 レシピ



☆トマトスープ (和風ボルシチ) ☆

| | |
|-----------------|---------------|
| ・トマト・・・1個 | ・レモン・・・1/2個 |
| ・トマトピューレ・・・100g | ・にんにく・・・2片 |
| ・キャベツ・・・100g | ・塩・・・大さじ1 |
| ・ジャガイモ・・・中2個 | ・砂糖・・・大さじ1 |
| ・カブ・・・中1個 | ・オリーブオイル・・・適量 |
| ・玉ねぎ・・・1個 | ・黒コショウ・・・適量 |
| ・人参・・・1本 | ・水・・・1.5ℓ |
| ・水菜・・・適量 | ・ローリエ・・・3枚 |
| ・骨付き豚肉・・・400g | ・サワークリーム・・・適量 |



- ① 大きめの鍋に水、骨付き豚肉を入れ1時間程あくを取りながら煮る。
- ② 玉ねぎは粗みじん切り。人参、カブは千切りにする。キャベツは千切りにして、塩もみをしておく。ジャガイモはさいの目に切って水につける。水菜は、2～3cmに切る。レモンは絞っておく。にんにくは、みじん切りにする。トマトは湯むきして粗く刻む。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れて玉ねぎを炒める。さらに人参を加えて炒め、カブも入れて炒める。
- ④ ③にレモン果汁、塩小さじ1、トマトピューレ、砂糖、①のスープ100mlを加えて蓋をして弱火で15分煮る。
- ⑤ ①のスープの豚肉を取りだし、黒コショウ、ローリエ、ジャガイモ、水分を絞ったキャベツを加え弱火で10分煮る。
- ⑥ 取り出した豚肉は、骨をはずし細かく切る。⑤に豚肉、にんにく、トマト、④を加えて3分煮る。
- ⑦ 最後に残りの塩で味を整え、水菜を加えて混ぜる。
- ⑧ スープ皿によそって、真ん中にサワークリームを大さじ1のせて完成。

体と心が温まるやさしいお味のスープです。ぜひ作ってみてください。

☆トマトグラタン (2人前) ☆

| | |
|----------------|----------------|
| 《A》 | 《B》 |
| ・トマト・・・2個 | ・ツナ缶・・・1缶 |
| ・ピザ用チーズ・・・大さじ2 | ・ピザ用チーズ・・・大さじ2 |
| | ・マヨネーズ・・・大さじ2 |
| | ・塩コショウ・・・少々 |



- ① トマトは、ヘタから1cmのところを切り落とし中身をくり抜きます。中身は角切りにします。
- ② ボウルに①の角切りにしたトマトと《B》を入れて混ぜます。
- ③ トースターの天板の上にアルミホイルを敷いて、トマトのカップをのせ、②を入れて、《A》のピザ用チーズをのせます。
- ④ トースターでチーズに焼き色がつくまで焼いて完成です。

***熱々をぜひ食べてくださいね。美味しいですよ(*^^*)**

オーブンで焼く時は、250度で15分焼きます。

☆トマトの簡単サラダ（2人前）☆

| | |
|------------|---------------|
| ・トマト・・・1個 | ・つけもの酢・・・大さじ1 |
| ・きゅうり・・・1本 | ・塩・・・・・・・・少々 |

- ① トマトはくし切りまたは、食べやすい大きさに切ります。
- ② きゅうりは、菜箸を両側において切り目をいれ、手で食べやすい大きさにちぎります。塩をまぶしてしんなりさせます。
- ③ きゅうりの水分を絞って、トマト、つけもの酢を混ぜ合わせて完成です。

***すぐでも食べれますが、1時間ほど時間を置くとつけもの酢がなじんで美味しいです♪**



☆トマトジャム☆

| |
|--------------|
| ・トマト・・・500g |
| ・砂糖・・・170g |
| ・レモン汁・・・大さじ1 |

- ① トマトを湯むきし、ヘタの部分を取り除きざく切りにします。
- ② 鍋にトマト、砂糖、レモン果汁を加えて混ぜ中火にかけます。
- ③ ヘラで混ぜながら、煮立ったらあくを取り弱火にします。
- ④ 約30分煮つめてとろっとしてきたら火からおろして粗熱を取り、密閉できるタッパーや、瓶に入れて保存します。

***2週間ほど冷蔵保存ができます。たくさんトマトを収穫した時は、ぜひ作ってみてください。**

ビックリするほど美味しいです(*^^*)



☆ヨーグルト入りクレープ☆

| | |
|----------------------|-------------------|
| ・米粉入り天ぷら粉・・・250g | ・ヨーグルト・・・1カップ |
| ・ベーキングパウダー・・・小さじ1 | ・塩・・・・・・・・小さじ1/4 |
| ・水(40℃)・・・・・・・・300ml | ・砂糖・・・・・・・・大さじ1/2 |
| ・卵・・・・・・・・2個 | ・油・・・・・・・・適量 |

- ① 米粉入り天ぷら粉にベーキングパウダーを入れ、少しずつ水(40℃)を加えながらスプーンで混ぜます。
- ② 別のボウルに卵2個を割り入れ、プレーンヨーグルトと塩、砂糖を加えてよく混ぜます。
- ③ ①のボウルに②の卵液を入れて、スプーンでよく混ぜ合わせます。
- ④ なめらかな焼き上がりにするため、③の生地を裏ごします。
- ⑤ フライパンに油を薄く引いて、熱くなってから、お玉1杯分ずつ流しいれ、焦げ目がつくくらいに両面を焼きます。

***マーガリンを塗り、お好みのジャムや、サワークリームを乗せ丸くまいて食べます。**



***今回ご紹介しました、トマトジャムはとても簡単で美味しいくて、米粉入り天ぷら粉で作ったクレープと相性バッチリでした。**

***トマトの湯むきは、十字に切り込みを入れて、沸騰させた湯に20秒ほどつけて皮がめくれてきたら取り出し、冷水につけて皮をおきます。**

***トマトはしまなみ彩野菜のトマトを使用しました。おすすめです♪**

