



ROCK PAINT

冠 熟[®]

—
TOMATO

**材料** (4人分)

トマト(冠熟) 輪切り 4枚

ハム 輪切り 4枚

どちらも厚さはお好みで、あまり薄くないほうがよい。

塩コショウ、サラダ油、バター 適宜

トマトとハムの焼いたもの

難易度 🍅 調理時間10分 エネルギー64kcal 食塩0.8g

作り方

1. フライパンに少しサラダ油を引いて、ハムをさっと両面焼く。
2. 1の上にトマトを重ねてのせて、軽く塩コショウする。
3. 香り付けに、バターを少しフライパンに入れるとよい。
4. フライパンにふたをして蒸し焼きにする。
5. トマトが柔らかくなったら、一度ひっくり返し、もう一度蒸し焼きにして出来上がり。

POINT

- ♪ ハムとトマトの味がよく合います。
- ♪ オープントースターでも簡単に出来ます。
パン粉や粉チーズ(パルメザンチーズ)をトッピングすると、香ばしくなります。



材料 (4人分)

トマト(冠熟)	2個
アボカド	1個
モッツァレラチーズ	100g
ドレッシング	お好み

トマトとアボカドのサラダ

難易度 🍅 調理時間10分 エネルギー202kcal 食塩1.1g

作り方

1. トマト、アボカド、モッツァレラチーズを一口大に切る。
2. ドレッシングを作る。
3. 1と2をあえる。

○ イタリアンドレッシング

玉ねぎのすりおろし	1/4個分	
ワインビネガー又は米酢	大さじ1	
塩、コショウ、砂糖	少々	
オリーブ油	大さじ2	
バルサミコ(あれば)	小さじ1	を混ぜる。

POINT

- ♪ お好みで、生バジルやイタリアンパセリのみじん切りを加えても彩りが素敵です。



材料 (4人分)

トマト(冠熟)	中4個	ワインビネガー又は米酢	大さじ2
タコ	足2本くらい	白ワイン	大さじ2
玉ねぎ	1/2個	オリーブ油	大さじ2
にんにく	1かけ	松の実	お好み
塩コショウ、しょうゆ	少々	鷹の爪	1本

トマトとタコのマリネ

難易度 🍅 調理時間 15分 エネルギー129kcal 食塩0.8g

作り方

1. 松の実をフライパンで空炒りし、粗くつぶしておく。
2. にんにくと玉ねぎはみじん切り、トマトはザク切り、タコはそぎ切りにしておく。
3. オリーブ油でにんにくを香りが出るまで炒め、鷹の爪も加えて軽く炒める。
4. 玉ねぎを入れて軽く炒め、ワインビネガーと白ワインを加える。
5. トマト、タコを加えて炒め、塩コショウ、しょうゆを入れ、最後に松の実を加え、軽く火を通して完成。あまり火を通しすぎないのがコツ。味を見てすっぱければ隠し味に砂糖を加える。

POINT

- ♪ にんにくを炒める時、にんにくの薄皮も一緒に炒めると香りが増します。



材料 (4人分)

トマト(冠熟) 2個
 ドレッシング ワインビネガー又は米酢 大さじ1
 塩 少々
 ショウガ 小1かけ
 はちみつ 大さじ1

ジンジャーシロップトマト

難易度 ● 調理時間 10分 エネルギー26kcal 食塩 0.3g

作り方

1. トマトは湯むきして、8等分にくし型切りする。ショウガはみじん切りにする。
2. ドレッシングを作る。ボウルに材料を入れ、よく混ぜる。
3. トマトを器に盛り、ドレッシングをかけ、冷蔵庫で冷やす。

★トマトの湯むき法★

1. トマトのへたを取ります。
 2. トマトのおしりに十字に切れ目を入れます。
 3. 沸騰したお湯に入れ、皮がめくれてきたら冷水にとり皮をむきます。
- ※トマトの量が少なければ(1~2個)、フォークか菜箸を刺して、直接コンロの火であぶってから、冷水にとります。



材料 <トマトときのこ (温)>

トマト(冠熟) 2個
 しめじ 半パック
 玉ねぎ 1/4個
 にんにく 1かけ
 鷹の爪 1本
 タイム、オリーブ油 適宜
 塩コショウ 少々

材料 <トマトとバジル (冷)>

トマト(冠熟) 1個
 玉ねぎ 1/4個
 生バジル 4枚
 にんにく 1かけ
 ワインビネガーか米酢 大さじ1
 オリーブ油 大さじ2
 塩コショウ 適宜

薄切りパンにのせるもの 2種

(きのこ)難易度 ● 調理時間 15分 エネルギー42kcal 食塩0.8g
 (バジル)難易度 ● 調理時間 10分 エネルギー58kcal 食塩0.8g

<トマトときのこ (温)>

作り方

1. にんにくはみじん切り、玉ねぎは薄切り、トマトはザク切りにする。
2. フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ、香りが出るまで炒め、鷹の爪、玉ねぎを加える。玉ねぎが透き通ったら、しめじを加えて炒める。
3. トマトを加えて炒め、タイムと塩コショウで味を調える。
4. カリッと焼いたフランスパンにのせて完成。

<トマトとバジル (冷)>

作り方

1. トマトはさいの目切り、玉ねぎはみじん切り、バジルは細切りにし、材料を全て混ぜあわせる。
2. カリッと焼いてからにんにくをこすりつけたフランスパンにのせて完成。



材料 (4人分)

トマト(冠熟)	3個
トマトジュース	200cc
はちみつ	小さじ1
レモン汁	小さじ1/2
タバスコ、松の実、塩	少々

トマトの冷たいスープ

難易度 🍅🍅 調理時間 15分 エネルギー47kcal 食塩 1.1g

作り方

1. トマトを皮ごとザク切りにする。
2. トマトをミキサーにかけてからこして、トマトジュースを加える。
3. 塩少々を加えてよく混ぜ、はちみつ、レモン汁を入れて味を調える。
4. 冷蔵庫で1時間くらい冷やす。
5. タバスコを加えて混ぜ合わせ、松の実を飾る。

POINT

- ♪ 生のバジルやイタリアンパセリが手に入れば、飾りに使うと素敵です☆

★トマト選びのポイント★

ずしりと重く、丸く光沢があるものを選びましょう。色ムラがなく、赤いもので、身が硬くしまっているものがベストです。へたは青々としてピンと張っているものが新鮮な証拠です。



材料 (4人分)

トマト(冠熟)	中2個	固形スープのもと	2個
玉ねぎ	1/2個	ローリエ	2枚
ピーマン	1/2個	オリーブ油	大さじ1
にんじん	1/2本	塩コショウ	少々
セロリ	1/3本	パルメザンチーズ	適宜
ベーコン	50g		
にんにく	1かけ		

ミネストローネ

難易度 ●● 調理時間 30分 エネルギー128kcal 食塩 1.8g

作り方

1. トマト、玉ねぎ、ピーマン、セロリは1.5cm角に切り、にんじんは5mmのいちょう切りにする。にんにくはみじん切り、ベーコンは1cm幅に切る。
2. フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくを炒める。香りが出たらベーコンを加えて少しカリッとしたら、固い野菜から順に加えて炒め、最後にトマトを加えて炒める。
3. 2にローリエ、水3カップ、固形スープのもとをほぐし入れ、塩コショウで味を整え、弱火で15分くらいコトコト煮る。
4. 器にもり、パルメザンチーズをすってかければ完成。

★トマトの保存方法★

赤くなったらポリ袋に入れて冷蔵庫で保存しましょう。あまり冷やしすぎると味が落ちるので、10℃前後の野菜室に入れましょう。完熟してやわらかくなってしまった場合は、ソースなどに加工して冷凍保存しましょう。



材料 (4人分)

<鶏肉のハーブ焼>

鶏モモ肉 400g
オリーブ油 適宜

A: にんにく 1かけ
タイム 小さじ2
オリーブ油 大さじ2
塩コショウ 小さじ1弱

<トマトソース>

トマト(冠熟) 3個
オリーブ油 50cc
にんにく 2かけ
固形スープのもと 1個
オレガノ、塩コショウ 適宜

鶏肉のハーブ焼き～トマトソースがけ～

難易度 🍅🍅🍅 調理時間60分 エネルギー320kcal 食塩 1.9g

<鶏肉のハーブ焼>

下準備

1. 鶏肉はペーパーで軽くおさえ、余分な水分を取る。包丁で余分な脂肪を取り、鶏肉の厚みを一定にして一口大に切り、皮に穴をあけておく。
2. ボウルに鶏肉を入れ、Aの材料を入れ30分くらい放置する。

作り方

フライパンでオリーブ油を熱し、鶏肉の皮目を下にこんがりキツネ色になるまでしっかり焼く。

<トマトソース>

作り方

1. 鍋にオリーブ油、にんにくのみじん切りを入れ中火で香りがするまで炒め、鷹の爪を入れ炒める。
2. ザク切りにしたトマト、固形スープのもと、塩、オレガノを加えて弱火で15分以上コトコト煮込む。

POINT

♪鷹の爪はあめ色になるまで炒めると香りが出ます。



材料 (4人分)

トマト(冠熟) 少し柔らかくなったものを4個
 合挽ミンチ 200g
 玉ねぎ 1個
 にんにく 1かけ
 人参 1/2本、干椎茸 2本、セロリ 1/2本
 ワイン(白でも赤でもあるもの) 1/2カップ
 ローリエ 2~3枚
 パプリカ(スパイス) 少々
 トマトケチャップ、ウスターソース 少々
 塩コショウ、オリーブ油 適宜

ミートソース

難易度 ●●● 調理時間 60分 エネルギー270kcal 食塩 1.6g

作り方

1. 干椎茸は水でもどしてからみじん切りにする。トマトはザク切り、玉ねぎ、人参、セロリ、にんにくはみじん切りにしておく。
2. 強火でミンチを炒める。色が変わってきたら、ワインの半量を入れ、塩コショウする。いったん別皿にとっておく。
3. にんにくをオリーブ油でゆっくりと炒め、玉ねぎ、人参、干椎茸、セロリを入れ、あめ色になるまで炒める。
4. 2のミンチを入れ、トマトも入れてフツフツとなってきたら残りのワインを入れる。ローリエ、パプリカを入れて、弱火で混ぜながら30分以上煮て、水気をとばす。
5. 塩コショウ、ケチャップ、ウスターソースで味を整えて完成。

POINT

- ♪ 作った翌日以降のほうがおいしい。
- ♪ 冷凍保存もできます。
- ♪ スパゲッティはこまめに固さをみながらアルデンテ(髪の毛1本ぐらいの芯を残したゆで方)にゆでるとおいしく頂けます。
- ♪ ムサカ等の他の料理に利用できます。



材料 (4人分)

なす 大1個
 ジャガイモ 大1個
 ミートソース 2カップ
 サラダ油 適宜
 パン粉、パルメザンチーズ 適宜

ムサカ

難易度 🍅🍅 調理時間 20分 エネルギー259kcal 食塩 0.9g

作り方

1. なす、ジャガイモをななめに5mm厚さに切る。
2. 油でから揚げをして紙の上で油を良く切る。
3. グラタン皿に ミートソース→なす→ジャガイモ→ミートソース→なす→ジャガイモの順番にくり返し並べて、上にミートソースをかける。その上にパン粉やパルメザンチーズを好みでかける。
4. オーブントースターで少し焦げ目がつくように焼く。

★「トマトが赤くなると医者が青くなる」★

トマトは太陽が真っ赤に輝く夏に旬を迎える野菜の代表です。95%が水分であるトマトは体の熱を冷ます消炎作用があり、酸味が胃のもたれを抑えてくれるので、日本の夏にもってこいの食物です。西洋の「トマトが赤くなると医者が青くなる」という例え、これはトマトを食べると健康になり、医者にかからなくなるので医者が蒼ざめる…という訳。



材料 (4人分)

トマト(冠熟)	中3個
牛肉薄切りスライス	250g
玉ねぎ	中2個
マッシュルーム	適宜
固形スープのもと	1個
ローリエ	1枚
サラダ油	大さじ1
水、塩コショウ	少々

牛肉とトマトの煮物

難易度 🍅🍅 調理時間 30分 エネルギー130kcal 食塩0.9g

作り方

1. トマトは湯むきし、ザク切りにする。牛肉は3cmに切り、塩コショウしておく。玉ねぎは2cmのサイコロ切りにする。
2. 少し深い鍋を熱して、サラダ油を入れる。一度火からおろして牛肉を入れ、鍋に引っ付かないようにパラパラとほぐしながら中火で炒める。
3. 玉ねぎを加え、しんなりするまで炒め、透き通ってきたら水を少し(小さなコップに半分くらい)入れて、続いてトマト、マッシュルームを加える。
4. グツグツと煮て周りに煮汁が出てきたら、スープのもとをほぐし入れ、ローリエ、コショウも入れて味を整え、足りなければ塩を足す。
5. 最後の方は弱火で煮る。出来上がったらしばらくバスタオルのようなもので鍋を包み、急冷にしない。

POINT

- ♪ 牛肉は、牛脂を使って強火で炒めると香りが引き立ちます。
- ♪ マッシュルームの臭みを抜くにはホワイトペッパーが役立ちます。
- ♪ ご飯と一緒に頂くとおいしいです。



材料 (4人分)

トマト(冠熟)	中 2 個	水溶き片栗粉	適量
豆腐(絹)	1 丁	A : 酒	大さじ 2
合挽ミンチ	150 g	オイスターソース	大さじ 1/2
長ねぎ	1 本	醤油	大さじ 1/2
にんにく、ショウガ	各 1 かけ		
ごま油	大さじ 1		
豆板醤	大さじ 1/2		
味噌	大さじ 1		

トマトマーボ

難易度 ●●● 調理時間 30 分 エネルギー 226kcal 食塩 1.4 g

作り方

1. 豆腐をキッチンペーパーで包んでザルにのせ、上に重しを乗せて、15分位水切りする。トマトは湯むきしザク切りにする。
2. 長ねぎ、にんにく、ショウガをみじん切りにし、ごま油で炒める。豆板醤を加え、中火で炒める。
3. 長ねぎがしんなりしたらミンチを加え、強火で炒める。肉の色が変わったら、Aの材料とトマトを加え、つぶしながら中火で煮る。
4. グツグツしてきたら豆腐を加え、好みに崩しながら、ざっと混ぜる。
5. 味噌がミソ。最後に水で溶いた味噌を少しずつ加え、味を整える。
6. 水溶き片栗粉でとろみをつけて、完成。

POINT

- ♪ 粉山椒を振ってもよく合います。
- ♪ 豆板醤の代わりにカリカリに炒めた鷹の爪でもよいです。



材料 (4~6人分)

トマト(冠熟)	3個
米	3合
ちりめんじゃこ	大さじ2
塩	小さじ2
サラダ油	小さじ2
粉チーズ	適宜

トマトライス

難易度 ● 調理時間 15分 エネルギー332kcal 食塩 1.5g

下準備

1. 米を洗って炊飯器に入れ、通常より少な目の水加減で、15分ほど浸水させる。
2. トマトは湯むきし、約1.5cm角に切る。

作り方

1. 準備した米に塩、サラダ油を加えて混ぜ、トマトとちりめんじゃこをのせて、表面をならし、すぐに炊く。
2. 炊き上がったら全体を混ぜ、器に盛り、粉チーズをかけて頂く。

POINT

- ♪ 冷めてもおいしいのでお弁当にも使えます。
- ♪ 海苔巻きおにぎりにしてもおいしいです。

**材料** (4人分)

トマト(冠熟)	2個
ご飯	2膳
グリーンアスパラ	6本
水	4カップ
固形スープのもと	2個
ゆで枝豆 (正味)	1カップ
塩コショウ	少々

トマトぞうすい

難易度 ● 調理時間 20分 エネルギー176kcal 食塩 1.4g

作り方

1. アスパラは根元のかたい所とハカマを取り、固めに色よくゆでて、1cm幅の小口切りにする。トマトは大きめのザク切りにする。
2. ご飯は水でさっと洗い、ザルにあげる。
3. 鍋に水と固形スープのもとを入れ煮立て、ご飯とトマトを入れ、少し煮る。
4. アスパラと枝豆を入れ、塩コショウで味を整える。



材料 (4人分)

<トマトゼリー>

トマト(冠熟) 1個
 水 200cc
 砂糖 70g
 オレンジキュラソー 大さじ1
 レモン汁 1/2個分
 ゼラチン 10g

<リコピンシェイク>

トマト(完熟) 2個
 オレンジジュース 100cc
 バニラアイス 2個
 EXバージンオリーブ油 小さじ2
 はちみつ お好み
 氷 お好み

トマトゼリー

難易度 🍅 調理時間 15分 エネルギー87kcal 食塩0.0g

作り方

1. ゼラチンを大さじ3の水に振り入れ、ふやかしておく。
2. 湯むきして種を除いたトマト、水、砂糖をミキサーにかける。
3. 1のゼラチンを火にかけて煮溶かし、2に少しずつ加える。
4. オレンジキュラソー、レモン汁を加え、冷蔵庫で冷やし固める。

リコピンシェイク

難易度 🍅 調理時間 15分 エネルギー179kcal 食塩0.2g

作り方

1. トマトをザク切りにし、凍らせておく。
2. 材料を全てミキサーにかける。



トマトの寒天サラダ

難易度 ● 調理時間 20分 エネルギー 21kcal 食塩 0.8g

作り方

1. トマト1/2個、パプリカ、きゅうりを1cm角に切る。
2. トマト1個半をミキサーにかけピューレ状にする。
3. 2に酢、はちみつ、塩コショウを入れて混ぜる。
4. 300ccのお湯に寒天を溶かす。
5. 1、3、4を混ぜ合わせ、型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
6. 適当な大きさに切り分け、器に盛る。

材料 (4人分)

トマト(冠熟) …2個
パプリカ 赤、黄…各1/2個
きゅうり…1/2本
寒天…粉末 4g (袋の表示に従ってください)
酢…大さじ1
はちみつ…小さじ1
塩コショウ…適宜



トマトと木の實のサラダ

難易度 ● 調理時間 10分 エネルギー 275kcal 食塩 1.1g

作り方

1. トマトを1cm幅の輪切りにして、塩コショウを軽く振る。
2. その上にカッテージチーズを盛る。
3. くるみは粗く刻み、フライパンで香ばしい香りがたつまで、から煎りする。
4. ドレッシングの材料をよく混ぜる。
5. カッテージチーズの上にくるみ・刻んだ干しあんず・干しぶどうをのせ、ドレッシングをかけ、イタリアンパセリを粗みじんに刻んだものを散らす。

材料 (4人分)

トマト(冠熟) …4個
 カッテージチーズ…160g
 くるみ…80g
 干しあんず…20g 干しぶどう…20g
 イタリアンパセリ…適宜
 塩コショウ…適宜

<ハニーマスタードドレッシング>

はちみつ…大さじ1 粒マスタード…大さじ1
 レモン汁…大さじ1 塩コショウ…適宜
 オリーブ油…大さじ2



材料 (4人分)

トマト(冠熟) …1 個
 乾燥ひじき…20 g
 豆腐…1 丁 青じそ…4 枚
 みょうが…1 個 しょうが…1 かけ
 酒・砂糖・醤油…各大さじ1
 市販のごまドレッシング…適宜
 豆板醤…小さじ 1/2
 白ごま…適宜

トマトとひじきと豆腐のサラダ

難易度 🍅🍅 調理時間 20 分 エネルギー 112kcal 食塩 1.3 g

作り方

1. 乾燥ひじきは軽く洗って水につけ、もどす。豆腐は水切りしておく。
2. しょうがをみじん切りに、トマトは 1 cm 角、青じそ、みょうがは細切りにする。
3. 鍋にひじき、酒、砂糖、醤油を入れて中火にかける。水分が少なくなってきたらしょうがも加え、冷ましておく。
4. 器に豆腐を盛り、ひじき、トマト、みょうが、青じそを載せる。ごまドレッシングと豆板醤を混ぜ合わせた特製ドレッシングをかけて白ごまを散らし、完成。

～ひとこと～

市販のごまドレッシングは豆板醤を加えることで、ピリッとパンチの効いた味になります。

レタスがあれば、器に敷いても美味しいです。



材料 (4人分)

トマト(冠熟) …2個
 まぐろ(刺身用) …1冊
 アボカド…1個
 ごま油…大さじ1
 醤油…大さじ1
 レモン汁…適宜
 わさび…適宜

トマトポキ

難易度 ● 調理時間 15分 エネルギー 161kcal 食塩 0.7g

作り方

1. トマトは湯むきして1cm角に切り、まぐろとアボカドも同じように、1cm角に切る。
2. 1に調味料を加えて混ぜ合わせる。
3. ココット型などで型抜きして盛り付ける。

～トマト祭り～

スペインのブニユールという小さな町では、年に一度8月下旬に「トマティーナ」と呼ばれるトマト祭りが行われます。用意された100トン超のトマトを投げあい、ぶつけ合うこのお祭り、人口1万人足らずのこの町がこの日ばかりは観光客で3倍以上にもあふれかえります。このトマト祭りの起源は1945年、通りすがりの者同士の喧嘩からたまたま近くにあった八百屋のトマトを投げ合ったのが始まりとされる説が有力です。

顔、服、道路…、投げつけられたトマトで真っ赤になってしまってもお構いなしという何とも豪快なお祭りです。日本では決して見られない光景、是非この時期訪れてみてはいかかでしょうか？



レンズ豆のトマトスープ

難易度 🍅🍅🍅 調理時間 30 分 エネルギー 168kcal 食塩 1.2 g

作り方

1. 乾燥レンズ豆を水で軽く洗ってから、1 リットルの水に1 時間程度漬けておく。
2. 玉ねぎ、ピーマンはみじん切り、ベーコンは5 mm角、トマトはザク切り、パセリはみじん切りにする。
3. 鍋にオリーブ油を熱し、玉ねぎを入れて炒める。火が通ったらピーマン、ベーコンを加え、トマト、パプリカ粉、小麦粉を入れて煮詰める。
4. レンズ豆と豆の戻し汁、プイヨン、ローリエを加え、15 分ほど煮る。レンズ豆に火が通ったら、塩コショウで味を整え、パセリを振って仕上げる。

～ひとこと～

イタリアでは、大晦日の夜にレンズ豆を食べる習慣があります。新年になったらお金が入りますように、と縁起担ぎの意味合いがあるのです。レンズ豆は、聖書のエピソードに由来して、お金を呼びよせる食べ物と考えられています。レンズ豆はたんぱく質、ベータカロチン、ビタミンB群を含むので、疲労回復、美肌効果が期待できます。また豆類特有のレシチンも含んでいます。このレシチンは免疫を高め、有害な微生物やガン細胞の増殖を防いでくれるのです。

材料 (4人分)

トマト(冠熟) …3 個
 玉ねぎ…1/2 個 ピーマン…1 個
 ベーコン…3 枚
 乾燥レンズ豆…50 g 豆の戻し汁…400cc
 小麦粉…小さじ2
 ローリエ…1 枚 コンソメ…1 個
 パプリカ粉…大さじ2 パセリ…適宜
 オリーブ油、塩コショウ…適宜



トマトストロガノフ

難易度 🍅🍅🍅 調理時間 30 分 エネルギー 474kcal 食塩 0.9 g

作り方

1. トマトは大きめにザク切り、玉ねぎは薄切りにする。
マッシュルームは 1/2、しいたけは 1/4、えのきは 3～4 cm に切り、エリンギは縦に割いておく。
2. 牛肉は 5cm幅に切り、塩コショウをして小麦粉をまぶしておく。
3. オリーブ油とバターで玉ねぎを炒め、色づいたら、牛肉を入れて炒める。
4. ワインを入れてひと煮立ちさせ、トマト、きのこ類を入れる。
5. 生クリームを加え 15～20 分煮込み、塩コショウで味を整えて仕上げる。

材料 (4人分)

トマト(冠熟) …4 個
 牛肩ロース薄切り…200 g
 玉ねぎ…1 個
 マッシュルーム…1 パック しいたけ…4 枚
 えのき…1 袋 エリンギ…1 パック
 生クリーム…200cc
 オリーブ油…大さじ 1
 バター…大さじ 1 赤ワイン…100cc
 小麦粉、塩コショウ…適宜



トマエビチリ

難易度 🍅🍅🍅 調理時間 15分 エネルギー 163kcal 食塩 2.1g

作り方

1. トマトは湯むきしてザク切りにしておく。
2. 長ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにしておく。
3. エビは殻、背わたを取って、下味の材料を揉み込んでおく。
4. フライパンにごま油を熱し、エビが重ならないように入れ、両面を焼いてすぐ取り出す。
5. その油でにんにくを香りが出るまで弱火で炒め、長ねぎ、みじん切りにしたしょうが、豆板醤を加える。最後にトマトを入れ、ペースト状になるまで炒める。
6. 5に合わせておいたAを加え、なじむまで2分くらい煮てエビを戻し入れる。
7. 水で溶いた片栗粉を入れ、とろみを付ける。

材料 (4人分)

トマト(冠熟) …2個
 エビ…300g (下味: 酒…小さじ1、塩小さじ…1/3、
 しょうが汁…小さじ2、片栗粉…小さじ1、
 ごま油…小さじ1)
 長ねぎ…1本 にんにく、しょうが…各1かけ
 豆板醤…小さじ1 片栗粉…小さじ2 ごま油…適量
 A: 鶏がらスープ…100cc (スープの素…小さじ1+湯)
 酒…大さじ2 酢…小さじ1 砂糖…小さじ1
 オイスターソース…小さじ1 醤油…小さじ1

～トマトの花～

トマトの花ってご覧になった事がありますか? トマトと同じく 赤色の花? いいえ、実は淡黄色の小さな可愛らしい花が咲きます。外国から日本に初めてもたらされたトマトは観賞用だったといわれます。プチトマトなら植木鉢でも簡単に育てられ、一本の苗から平均数十個のトマトが収穫できます。ベランダやお庭で花も実も楽しんでみませんか?

トマトぎょうざ

難易度 ●●●●● 調理時間 50 分
 <焼き餃子> エネルギー 233kcal 食塩 1.1 g
 <水餃子> エネルギー 216kcal 食塩 1.3 g

材料 (24 枚分)

<皮>

薄力粉、強力粉…各 60 g
 トマト（冠熟）…ピューレ状にしたものを 80cc
 （残りは、タレとスープに使用します。）

<具>

豚ひき肉…100 g
 キャベツ…1/8 個
 生バジル…3 枚 又は 乾燥バジル…小さじ 1
 オリーブ油…小さじ 1/2 にんにく…1 かけ
 醤油…小さじ 1 片栗粉、塩コショウ…適宜



作り方

1. 皮を作る。トマトをミキサーにかけてピューレ状にし、電子レンジで 2 分程、加熱しておく。
2. ボウルに薄力粉と強力粉を入れて、手で軽く混ぜ合わせ、トマトピューレ 80cc を注ぎ入れる。フォークでさっと混ぜてから、手で混ぜ合わせる。
3. 生地がある程度まとまったら、2 つに折りたたんでは押し伸ばすようにして、表面がなめらかになるまでこねる。
4. 手につかなくなったら丸くまとめてラップに包み、5 分ほど休ませる。（室温が高ければ冷蔵庫で）
5. 具を作る。キャベツとバジルはみじん切りにして、水気を切っておく。にんにくもみじん切りにする。ひき肉をよくこねて、その他の材料を全て加えてまとめる。
6. まな板にたっぷりと打ち粉を振る。めん棒にも打ち粉を振り、皮の生地を 24 等分に切ってから丸め、厚さが 1 ~ 2 mm になるように伸ばせば皮が完成。
7. 具を完成した皮で包む。

トマトぎょうざ ～召し上がり方～



水餃子

材料 (各4人分)

<水餃子のスープ>

トマト(冠熟) …1個
 トマト(冠熟) …ピューレ大さじ2位
 セロリ …1/4本 コンソメ …1個 塩コショウ …適宜

作り方

<水餃子>

1. 水餃子のスープを作る。トマトはザク切り、セロリはせん切りにする。沸騰したお湯400ccにコンソメを入れ、トマト、セロリ、餃子、残りのトマトピューレを入れる。
2. 煮立ったら出来上がり。



焼き餃子

材料 (各4人分)

<焼き餃子のタレ>

トマト(冠熟) …ピューレ大さじ2位
 オリーブ油 …大さじ1 バジル(生) …3~4枚
 バルサミコ酢 …大さじ1 塩コショウ …適宜

作り方

<焼き餃子>

1. トマト餃子を焼く。フライパンにオリーブ油を熱し、中火にして餃子を並べ、少し焼き色がついたら水を入れ、ふたをする。全体に火が通ったら、ふたを開け水気をとばす。
2. 特製タレを作る。バジルを細切りにし、材料を全て混ぜる。



トマトのチリコンカン詰め

難易度 ●●●● 調理時間 30分 エネルギー 210kcal 食塩 1.0g

作り方

1. トマトはヘタの方から切り、中身をくりぬいておく。
中身は種を除いてザク切りにする。
2. トマトの内側に塩を軽く振って、クッキングペーパーの上にふせて水分を取る。
3. 玉ねぎ、にんにくをみじん切りにする。
4. フライパンにサラダ油とにんにくを入れて香りが出るまで熱し、玉ねぎを入れて炒める。火が通ったら牛ひき肉を入れ、色が変わってきたら、トマトの中身、豆、ローリエ、チリパウダーを入れる。水分がなくなるまで煮詰め、塩コショウで味を整える。
5. 粗熱を取っておく。
6. 5を2のトマトに詰めてチーズを上に乗せ、180℃のオーブンで7～8分焼く。

材料 (4人分)

トマト(冠熟) …4個
 玉ねぎ…1/2個
 牛ひき肉…100g
 豆の水煮…お好みで
 にんにく…1かけ
 チリパウダー…お好みで(大さじ1～3位)
 ローリエ…1枚
 チェダーチーズ(とろけるチーズ)…適宜
 サラダ油…適量 塩コショウ…適宜



材料 (4人分)

トマト(冠熟) …4個
 白身魚…4切れ あさり…12個
 オリーブ(黒、緑お好みで)…8個
 アンチョビ…2枚
 ドライトマト(あれば) …4枚
 ケッパー…大さじ1 オリーブ油…適量
 イタリアンパセリ…適宜
 熱湯…150～200cc
 塩コショウ…適宜 白ワイン…お好みで

アクアパッツア

難易度 🍅🍅🍅 調理時間 30分 エネルギー 181kcal 食塩 1.8g

作り方

1. あさりは塩水で塩抜きし、トマトは8等分にくし切り、オリーブは半分に切る。白身魚は両面に塩コショウしておく。アンチョビはみじん切りし、ケッパーは水で洗って絞り、イタリアンパセリは粗みじんに切っておく。
2. お湯を沸かしておく。
3. フライパンにオリーブ油を入れて火にかけ、白身魚の両面を中火で表面がこんがりするまで焼く。油が出たらキッチンペーパーで拭き取る。
4. 白身魚の横でアンチョビをさっと炒め、あさり、オリーブ、ケッパー、ドライトマト、トマト、熱湯も加えて、ぐつぐつ煮立たせる。
5. あさりの殻が全て開いたら、コショウを振り、オリーブ油を回しかけ、お好みで白ワイン、イタリアンパセリを振って仕上げる。

～ひとこと～

アクアは水、パッツアはCrazyの意味です。狂ったように水をぐらぐらさせるからでしょうか？ もともとは庶民の料理でしたが、日本のシェフが高級料理店でも出すようになりました。



ミートローフ

難易度 ●●●●● 調理時間 50分 エネルギー 448kcal 食塩 1.7g

作り方

1. ナス、ズッキーニは縦に5mm厚さにスライス、塩を振って10分置き、水気が出たらキッチンペーパーで拭き取る。フライパンにオリーブ油を熱し、両面焼く。
 2. トマトを1cm厚さの輪切りにする。ブロッコリーを塩茹でする。
 3. 玉ねぎをみじん切りにする。肉種の材料をボウルでよく練る。
 4. ナス、ズッキーニ、トマトの輪切りを少しずつ残しておき、耐熱容器に敷きつめ、茶こしを使って薄力粉を振り、肉種の半量を敷く。その上に残ったナス、ズッキーニ、トマトを載せ、肉種の残りを敷いて平らにならす。
 5. 200℃のオーブンで20分焼く。
 6. ソースを作る。バルサミコ酢と5の肉汁を合わせ、くし切りしたトマトを加え、塩コショウで味を整える。
 7. 皿に盛り付け、ブロッコリーを飾り、ソースをかけて仕上げる。
- ～ひとこと～
 トマト、ナス、ズッキーニで肉を包むようにする。バルサミコ酢の酸味とよく合って、美味しい。

材料 (4人分)

トマト(冠熟) …2個
 ナス…2本 ズッキーニ…2本
 塩、オリーブ油…適宜 ブロッコリー…適宜(飾り用)

<肉種>

合挽肉…400g
 卵…1個
 玉ねぎ…1/2個
 パン粉…40g
 牛乳…大さじ2
 塩こしょう…適宜

<ソース>

トマト(冠熟) …2個
 肉汁…大さじ2
 バルサミコ酢…大さじ1
 塩コショウ…適宜



材料 (4人分)

＜具＞ お好きな量で

トマト(冠熟) …6個

もやし、キャベツ、にんじん、春菊

豆腐、えび、白身魚、豚ばら肉、鶏もも肉

コショウ…適宜

＜スープ＞

鶏がらスープ…600cc

豆板醤…大さじ2

ニョクマム 又は ナンプラー…大さじ2

レモン汁…大さじ2

酒…1/2カップ しょうが(薄切り) …1かけ

アジアントマト鍋

難易度 🍅🍅 調理時間 30分 エネルギー 471kcal 食塩 3.3g

作り方

1. 鍋にスープの材料を入れて煮立たせる。
2. 煮立ったらトマト以外の具を入れていく。最後にトマトをザク切りにしたものを載せて、コショウをかけ、火が通ったら完成。

～ひとこと～

お好みで、レモン汁とコショウをかけて頂きます。

締めはご飯、卵で雑炊がおすすめです。

～トマトの旨み成分～

生のトマトではちょっと寒い季節におすすめなのは、トマト鍋やトマト煮込みといった魚肉類と一緒に煮込んだ料理です。トマトを魚肉類と一緒に煮込むとなぜ美味しいのでしょうか？

トマトには昆布に含まれる旨み成分と同じグルタミン酸が含まれています。そして魚肉類にはカツオ節と同じイノシン酸が含まれています。つまり、「トマトと魚肉類」の組み合わせは日本料理のダシ「昆布とカツオ節」と同じ。だからお鍋にするとトマトの旨みと魚肉類の旨み、二つの旨み成分の「相乗効果」でさらに美味しくなるというわけなのです。冬にもトマト、試してみてください。



材料 (4人分)

トマト(冠熟) …4個

豚ひき肉…400g

温泉卵…4個

ご飯…どんぶり4杯

韓国のり…お好きなだけ

ごま油をさっと塗ってあぶれば、風味がアップします。

コチュジャン…大さじ4、豆板醤…小さじ1

香菜(あれば)、ごま油…小さじ2

<ナムル> 豆もやし…1袋、ごま油…大さじ1、
塩コショウ、醤油…適宜

トマトビビンバ

難易度 🍅🍅 調理時間 15分 エネルギー 764kcal 食塩 2.1g

作り方

1. ナムルを作る。耐熱容器に洗った豆もやしを入れ、ラップをしてレンジ(500～600W)で2～3分加熱する。水分を切り、ごま油、塩コショウ、醤油で和える。
2. トマトは湯むきし、ひと口大に切る。
3. フライパンにごま油小さじ2を入れ、豚ひき肉をほぐしながら炒める。肉の色が変わったらコチュジャン、豆板醤を入れ、軽く炒める。
4. 3にトマトを加え、強火で汁気を一気にとばすように手早く炒める。
5. ご飯の上に、ナムル、4のひき肉、温泉卵、韓国のり、香草を盛り付ける。

～温泉卵の作り方～

小さめのカップに水100ccを入れ、卵を割り入れる。黄身にお箸の先で穴を開けておく(破裂防止のため)。

電子レンジ(500～600W)で1分間加熱すれば出来上がり。

～ひとこと～

辛さが苦手な方は、豆板醤なしでも、美味しくいただけます。



材料 (4人分)

トマト(冠熟) …4個
 パスタ…360g
 玉ねぎ…1/2個
 ホタテ貝柱…大8個
 生クリーム…200cc
 牛乳…100cc
 にんにく…1かけ
 オリーブ油…大さじ2
 塩コショウ…適宜

ホタテのトマトクリームパスタ

難易度 🍅🍅 調理時間 20分 エネルギー 695kcal 食塩 1.9g

作り方

1. ホタテ貝柱は厚みを半分に切り、トマトは湯むきして、ザク切りにしておく。玉ねぎ、にんにくはみじん切りにしておく。
2. パスタを茹で始める。
3. フライパンで、にんにく、玉ねぎを炒め、さらにトマトを加える。塩コショウ、生クリーム、牛乳を加え、トマトをつぶしながら2分ほど煮る。
4. パスタは表示時間より1分半早く引き上げて3に加え、水分が少なければパスタのゆで汁も加える。1のホタテ貝柱を加えて強火で2分ほど煮て仕上げる。

～トマトの呼び名～

「トマト」って、他の国々では何と呼ばれているのでしょうか？イギリスとフランスでは「愛のリンゴ」という意味でそれぞれ「ラブ・アップル」「ポム・ダムール」、イタリアでは「黄金のリンゴ」という意味の「ボモドーロ」と呼ばれています。リンゴと色・形が似ているからなのでしょう？いずれも「トマト」への愛情が感じられる呼び名ですね。



トマト ニョッキ

難易度 ●●●●● 調理時間 50 分 エネルギー 388kcal 食塩 1.0g

作り方

1. トマト1個をミキサーにかけ、ピューレ状にしてから小鍋に入れ、水分がほとんどなくなるまで煮詰める。
2. 皮をむいたジャガイモを茹でて裏ごしする。(茹でるかわりに電子レンジでもよい)
3. ボウルに1と2、薄力粉、卵黄、パルメザンチーズ、塩コショウを入れ、手で混ぜ合わせ、1つにまとめる。
4. 3つに分けて丸め、それぞれを直径2cmくらいのひも状に転がしながら伸ばす。2cmずつ切り分ける。ソースがからむように、フォークで形をつけて成形する。
5. たっぷりのお湯で茹で、浮かんできたら氷水に取る。
6. ソースを作る。トマト2個をザク切り、モッツアレラチーズを1口大に切っておく。
7. フライパンにオリーブ油、みじん切りにしたんにくを入れて熱し、香りが立ったらザク切りにしたトマトを入れて炒める。乾燥バジル、塩コショウで味を整える。
8. ニョッキとモッツアレラチーズを入れ、チーズがとろけたら完成。

材料 (4人分)

<ニョッキ>

トマト(冠熟) … 1個
 ジャガイモ … 500g
 薄力粉 … 100g 卵黄 … 1個分
 パルメザンチーズ … 30g 塩コショウ … 適宜

<トマトソース>

トマト(冠熟) … 2個
 フレッシュモッツアレラチーズ … 1袋
 にんにく … 1かけ 乾燥バジル … 小さじ1
 オリーブ油 … 大さじ2 塩コショウ … 適宜



トマトお好み焼き

難易度 🍅🍅 調理時間 20分 エネルギー 303kcal 食塩 1.4g

作り方

1. トマトをざく切りにする。
2. 生地を作る。キャベツを細切りにし、水、卵、山芋を加えて混ぜ、最後に粉を入れて混ぜ合わせる。
3. 油を引いたフライパン又はホットプレートに生地を広げ、お好み焼きを焼く。
4. お好みソースを作る。フライパンでトマトを軽く炒め、水気がとんだらソース、赤ワインを加えて煮立たせる。
5. ソースをお好み焼きにかけて完成。お好みでかつおぶし、青のり、マヨネーズをかける。

材料 (4人分)

<ソース>

トマト(冠熟) …1個
お好みソース…適量
赤ワイン…適量 サラダ油…適量
かつおぶし、青のり、マヨネーズはお好みで

<生地>

小麦粉かお好み焼き粉…1カップ
卵…1個 キャベツ…1/4～1/2玉
山芋…80g 水…1カップ



BLT

材料 (各4人分)

お好みのパン

<BLTサンドウィッチ>

トマト(冠熟) …2個

レタス…1/2玉 ベーコン…4枚

アボカド(あれば) …1個

粒マスタード、マヨネーズ…適宜

<トマトオムレツサンドウィッチ>

トマト(冠熟) …2個

卵…2個 牛乳…大さじ4

サラダ油、塩コショウ、粒マスタード…適宜

トマトのサンドウィッチ 2種

難易度 🍅 調理時間 15分

<BLTサンドウィッチ> エネルギー 323kcal 食塩 1.1g

<トマトオムレツサンドウィッチ> エネルギー 231kcal 食塩 1.2g

作り方

<BLTサンドウィッチ>

1. トマト、アボカドを薄切りにする。レタスは一枚ずつはがし、水分を切っておく。ベーコンはカリカリに焼く。
2. パンに粒マスタードとマヨネーズを塗り、具をはさむ。

<トマトオムレツサンドウィッチ>

1. 卵と牛乳、塩コショウを合わせて、溶いておく。トマトはザク切りにしておく。
2. フライパンにサラダ油をひき、1の卵液を入れ、お箸でかき混ぜながら熱し、半熟になってきたらトマトを入れ、お好みの硬さで仕上げる。
3. パンに粒マスタードを塗り、オムレツをはさむ。



オムレツサンド



材料 (4人分)

トマト(冠熟) … 1個
 そうめん … 3束
 ひき肉 … 150 g えび … 100 g
 きゅうり … 1 / 2本
 きくらげ(乾燥) … 5 g
 ナンプラー … 大さじ2
 レモン汁 … 大さじ1
 鷹の爪 … 1本
 サラダ油 … 適量 塩コショウ … 適宜

ヤム ウン メン

難易度 🍅🍅🍅 調理時間 20分 エネルギー 288kcal 食塩 2.7g

作り方

1. きくらげは水で戻しておく。トマトは2cm角に切り、きゅうりはせん切り、鷹の爪は輪切りにする。エビは殻をむき、背わたを取る。
2. フライパンにサラダ油、鷹の爪を入れ、熱してからひき肉を炒める。えびを加え、塩コショウ、ナンプラー大さじ1を入れ、少し冷ましておく。
3. そうめんを半分に折って茹で、流水でよく洗ってざるに上げ、水を切る。
4. ボウルにそうめん、1、2を入れ、ナンプラー大さじ1、レモン汁大さじ1を入れて味を整える。

～ひとこと～

タイ料理の定番「ヤムウンセン」のヤムは「和える」、ウンセンは「春雨」の意味です。タイの春雨サラダを日本の夏に欠かせない「そうめん」でアレンジしました。

そうめん、春雨のほか、パスタや和そばでもさっぱりと良く合います。



材料

トマト（冠熟）…3個（約350g）
 砂糖…120g
 レモン汁…1/2個分

トマトジャム

難易度 🍅🍅 調理時間 40分 エネルギー 44kcal 食塩 0.0g
 （1食分 20gあたり）

作り方

1. トマトは湯むきしてザク切りにする。
2. 鍋にトマト、砂糖、レモン汁を入れ火にかける。
3. あくを取りながら、とろみがつくまで30分位煮詰める。（レンジ/500Wで15分程度加熱してもよい。）
4. 殺菌したビンに詰める。

～トマトでほろ酔い～

トマトを使ったカクテルはご存知ですか？代表的なものはビールをトマトジュースで割った「レッド・アイ」や、ウォッカベースにトマトジュースと塩・コショウ・タバスコなどを加えた「ブラッディ・メアリー」といったところでしょうか。「ブラッディ・メアリー」は二日酔い覚ましとしても有名です。ベースをジンに替えると「ブラッディ・サム」、テキーラに替えると「ストローハット」と呼ばれます。甘さ控えめな大人のカクテル、トマト料理に合わせて楽しんでみてはいかがでしょうか？アルコールが苦手な方はトマトジュースとグレープフルーツジュースを合わせてみても。



トマトのコンポート

難易度 🍅🍅 調理時間 20分 エネルギー 92kcal 食塩 0.0g

作り方

1. トマトは湯むきする。
2. 小鍋にトマト以外の材料を入れて火にかけ、砂糖が溶けたらトマトを加え、3分ほど煮る。
3. 冷蔵庫で冷やし、器に盛る。お好みでヨーグルト又はアイスクリームを添えて出来上がり。

材料 (4人分)

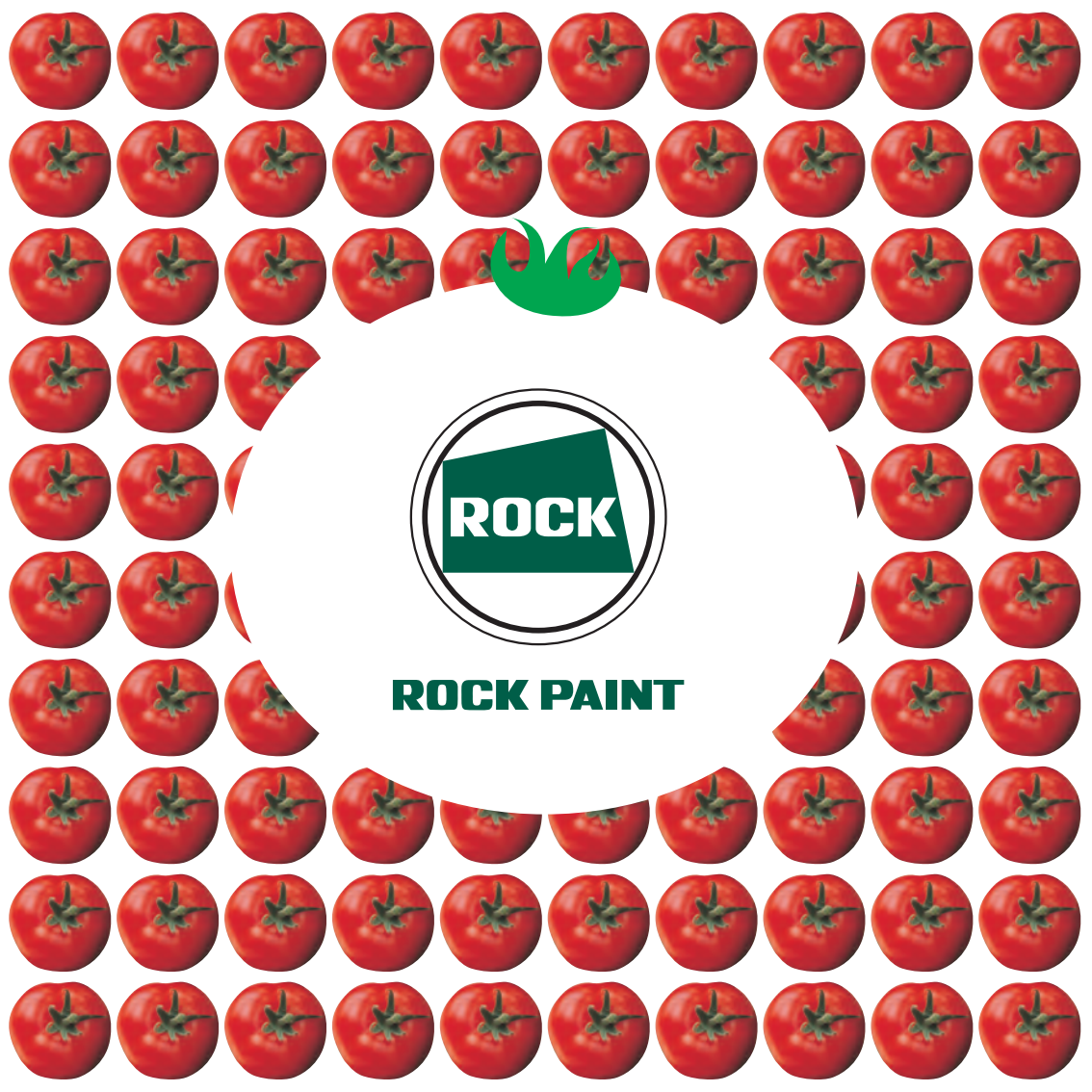
トマト(冠熟) …小4個

砂糖…大さじ4

ワイン(白でも赤でも) …1/2カップ

水…1/2カップ

ヨーグルト 又は アイスクリーム…お好みで



ROCK PAINT