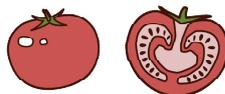


ごみのん通信第10号あまりものレシピ

「加熱してうまみを味わうトマト編」



区で発行している、ごみ減量・リサイクル情報誌「ごみのん通信」では、あまりがちな食材をおいしく食べきるためのレシピを毎号紹介しています。

第10号には、新渡戸（にとべ）文化短期大学の学生さん協力の「トマト」使いきりレシピを掲載。トマトはカロテンやビタミンCが多く、赤い色素であるリコピン（リコペン）の抗酸化作用は、がんや動脈硬化の予防などに効果が高いことが知られています。なお、うまみ成分グルタミン酸は、果肉よりも種の周りのゼリー部分に多く、加熱料理に丸ごと入れると食品ロス削減につながり、一石二鳥です。

* トマトの湯むきの方法 *

ハタの反対側に十字の浅い切り込みを入れ、熱湯へ。すぐに冷水にとり、めくれた切れ目から皮をむきます。



中野区ごみ減量キャラクター
ごみのん

今回のレシピ

1. トマトリゾット
2. トマトそうめん
3. トマト肉じゃが
4. 冷製スイートトマト
5. トマトゼリー
6. トマトジャム

1. トマトリゾット



材料（2人分）

- ・残りご飯 200グラムくらい
- ・塩、こしょう 少々
- ・とろけるチーズ 適量

【A】

- ・冷凍トマト 2個（約400グラム）
※冷凍ミニトマトの場合は、早く煮えます
- ・ツナ缶 1缶（70グラム）
- ・コンソメキューブ 1個

【ポイント】💡

冷凍トマトと残りご飯を活用。冷凍トマトは溶かすだけで、うまみたっぷりのソースになります。今回はツナ缶ですが、肉やベーコンの残りを使ってもおいしくできます。

作り方

- (1) フライパンに【A】を加え、弱火～中火で焦げないように混ぜながら加熱する。
- (2) 冷凍トマトがほぼ溶けたら、ご飯を入れて混ぜ、塩、こしょうで味を調える。
- (3) 全体がなじんだら、とろけるチーズを混ぜて、完成。

2. トマトそうめん



材料 (少な目2人分)

- ・そうめん 2束(100グラム)
- ・バジルまたは青じそ お好みで
- <簡単トマトソース(トマト1個 200グラムと下の材料で)>
- ・玉ねぎのみじん切り 20グラム
- ・にんにく(お好みで) 少量
- ・塩 小さじ1/2
- ・オリーブオイル 大さじ1

【ポイント】💡

夏の終わりに余りがちなそうめん。暑い時期に様々な食べ方でひんやりと楽しみましょう。このトマトソースは、パスタや魚、チキンなどのソースとしてもお勧めです。しっかり煮詰めれば日持ちもします。

作り方

- (1) フライパンに、オリーブオイルを入れて玉ねぎのみじん切りとにんにく(お好みで)を炒める。
- (2) 皮ごと刻んだトマトと塩を(1)に加え、煮溶けるまで加熱し、冷やしておく。
- (3) そうめんを表示時間通りゆで、冷水でもみ洗い後にキッチンペーパーでおさえ、余分な水分を取る。
- (4) (2)、(3)をよく混ぜ合わせて盛り付け、バジルや青じそをお好みで乗せて、完成。

3. トマト肉じゃが



材料 (2人前)

- ・牛(豚)薄切り肉 130グラム
 - ・じゃがいも 中2個(250~300グラム)
 - ・玉ねぎ 1個(200グラム)
 - ・にんじん 小1本(100グラム)
 - ・トマト(冷凍でも可) 2個(300~400グラム)
 - ・グリーンピースやいんげん、絹さやなど お好みで
- | | |
|--|------------|
| | 【A】 |
| | ・酒 大さじ2 |
| | ・砂糖 大さじ2 |
| | ・しょうゆ 大さじ2 |
| | ・みりん 大さじ1 |

【ポイント】💡

使いきりたいトマトの加熱調理は、洋風以外に和食でもOKです。豚汁にトマトを入れるのもお勧めです。

作り方

- (1) 肉は1口大に切り、じゃがいもは6等分くらいにし、水にさらす。
- (2) 玉ねぎは1センチ幅に切り、にんじんは皮ごと乱切りにする。
- (3) 鍋に油を熱し、肉を炒め、色が変わったら、じゃがいも、玉ねぎ、にんじんを炒め合わせる。
- (4) (3) に水をひたひたに注いで、煮立ったらあくを取り、丸ごとトマトを加えた後、【A】を入れる。
- (5) 落し蓋をして中火で汁気がなくなるまで煮詰め、ゆでたグリーンピースやいんげん、絹さやなどをお好みで乗せて、完成。

4. 冷蔵スイートトマト (トマトの甘酢和え)



材料 (4人分目安)

- ・トマト 2個 (400グラム)
- ・パセリやバジル お好みで

【A】

- ・砂糖 大さじ1
- ・酢 大さじ1
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・塩、こしょう 少々

【ポイント】💡
火を使わないので、夏にぴったり。甘くて酸味もあり、冷たいのでたっぷり食べられます。

作り方

- (1) トマトはくし形に切る。(湯むきすると、甘酢のトロリとした食感に合います)
- (2) 【A】を合わせて、そこにトマトをあえる。
- (3) 冷蔵庫でしっかり冷やしてから、お好みでパセリやバジルを乗せて、塩、こしょうをかけ、完成。

5. トマトゼリー



材料 (4人分)

- ・粉ゼラチン 1袋(5グラム)
- ・ミントなど(トッピング)

【A】

- ・水 200ml
- ・トマト 1/2個 (100グラム)
- ・砂糖 30グラム
- ・レモン汁 小さじ1

【ポイント】💡
ひんやりデザート、フルーツがなくてもトマトで美味しく作れます。トマトが苦手な子どもの好き嫌い克服にも。

作り方

- (1) トマトは湯むきして、ざく切りにする。
- (2) ゼラチンは表示方法に従って、事前に分量外の水につける等する。
- (3) 鍋に【A】を入れて火にかけ、煮立ってきたら火を止めて、(2)を加え、混ぜる。
- (4) 型に流し粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし、ミントなどお好みで乗せて、完成。

6. トマトジャム



材料 (トマト3個分)

- ・トマト 3個 (600グラム)
- ・砂糖 300グラム
- ・レモン汁 大さじ2

【ポイント】💡
安い時にたくさん買って作り置きすることもできます。トマト嫌いでも風味が気になりません。

作り方

- (1) トマトは湯むきして、ざく切りにする。
- (2) ホーロー鍋にトマト、レモン汁、分量 2/3 の砂糖を入れて火にかける。沸騰したら中火にして、煮こぼれないように煮る。
- (3) 残りの砂糖を加えて、あくを取り、軽く煮詰め、完成。

トマトの保存方法

保存のコツは、完熟のトマトなら、ポリ袋やパックのまま野菜室で。買いすぎた時は、冷凍も便利です。もしも緑色部分が残っていたら、常温で追熟させましょう。