

トマトおすすめレシピ集

みんなで作って食べよう!



ファンコミュニティ「&KAGOME」の特集ページで
トマトを使ったレシピをご紹介します。
ぜひご覧ください。



トマトの冷凍保存と解凍方法



【保存方法】

収穫したトマトをすぐに食べない場合は、よく洗って、しっかり水気をふき取り、左の写真のようにビニール袋などに入れて冷凍庫へ。
1～2ヶ月は保存できます。

【解凍方法】

凍ったままのトマトを水に入れます。すぐに皮が割れ、湯むきをするように簡単に皮がむけます(右の写真)。冷凍したトマトは生食には向かないので、加熱調理してください。



収穫したトマトは冷凍保存し、調理活動につなげます。

「凜々子®」のトマトソース



【材 料】(できあがり約300g分)

トマト……500g
玉ねぎ……1/4個
油………大さじ1
塩………少々

【作り方】

- ① トマトは湯むきをするか、冷凍保存したトマトは水につけて皮をむき、ざく切りにする。玉ねぎはみじん切りにする。
- ② フライパンに油を入れて弱火にかけ、玉ねぎをこがさないようにじっくり炒める。
- ③ トマトを加えて、フタをせずに中火で7～8分煮込む。塩を加えて味をととのえる。

スパゲティやピザトーストなどいろいろなトマト料理に使える万能ソースです。



トマトそうめん



【材 料】(4人分)

そうめん(乾麺) 300g
■つけゆ
トマト……………160g
めんつゆ
(ストレート)………2カップ
オリーブ油 ……大さじ1
■具材
カゴメベビーリーフ
ミックス ……1パック
オクラ ……4本
黄パプリカ ……1/2個
スライスチーズ ……2枚
ハム ……4枚

【作り方】

- ① トマトは1cm角に切り(ミニトマトは四つ切りに)、めんつゆ、オリーブ油を混ぜ合わせる。
- ② オクラは茹でて小口切りにする。パプリカ、スライスチーズ、ハムは星形に型抜きする
- ③ そうめんは茹でて水で洗い、水気をきる。
- ④ 皿に③のそうめん、②の具材盛り付け、①のつけゆを器に注ぐ。

そうめんにとッピングする具材を星形に型抜きして盛り付けるのも子どものやる気や楽しさ、苦手の野菜に挑戦する意欲につながります。

トマトのパンケーキ



【材 料】(4人分)

トマト………2個(100g)
卵 ……1個
ホットケーキミックス
……………1袋(150g)

【作り方】

- ① トマトはおろし金ですりおろすか、ミキサーにかけてジュースにする
- ② ボウルに卵と①を加えてよく混ぜ、ホットケーキミックスを加えて軽く混ぜる。
- ③ フライパンまたはホットプレートをあたたため、②を流し入れ弱火で焼く。
- ④ 表面にプツプツと小さな穴ができてきたら裏返し、約2分焼いたらできあがり。

生地を焼く時にフタをすると、ふんわり焼きあがります。



トマトケチャップを作ろう!

育てた野菜を調理して
食べるのは楽しみね!



生のトマトはもちろんですが、冷凍保存しておいたトマトでもおいしく作れます。
解凍したトマトの場合、包丁を使わずに手でつぶして調理することができるので
園児の調理体験にもおすすめです。

準備

使用する調理道具



- トマトソース用の鍋
- ボウル
- ザル+ポウル
- スパイス液用の小鍋
- 香酢用の小鍋
- 計量カップ
- 煮詰める用の鍋
- ゴムベラ
- 計量スプーン

用意するザルによってボウルの大きさが変わります。
持ち手有り・引っ掛け有り：ザルより大きいボウル
持ち手無し・引っ掛け無し：ザルより小さいボウル
※上の写真のザルは持ち手有り・引っ掛け有りのザルです。

用意する鍋・小鍋についての注意
アルミの鍋は酸に弱いので、ステンレス・ホーロー・樹脂加工した鍋などを使用しましょう。

材料 (できあがり約250g)



- 凍々子* (11~12個分:1kg)
- 酢(100ml)
- スパイス数種 (各少々) シナモン、ローレル、オールスパイスなど
- すりおろし玉ねぎ (1/8個分:25g)
- すりおろしにんにく (1片分:5g)
- 赤唐辛子(1/3本)
- 水(100ml)
- 塩(小さじ1)
- 砂糖(大さじ2)

カゴメが独自に開発したジュース専用トマト「凍々子*」加工用トマトである「凍々子*」は「生食用トマト」よりリコピンがたくさん含まれています。

作り方

① トマトソースを作る



「凍々子*」を洗い水気を拭き取って冷凍しておく。

凍った「凍々子*」を解凍し、手で潰す。

鍋に入れ、時々かき混ぜながら煮詰める。

約20分

量が2/3になったら火を止め裏ごしする。

トマトを煮ている間に②・③の工程に進みましょう。

② スパイス液を作る



小鍋に玉ねぎ、にんにく、唐辛子、水を入れて20分煮る。

ポイント

作る量が少量なので授業などでは全グループ分を事前にまとめて作っておく事をおすすめします。

③ 香酢を作る



別の小鍋にお酢、スパイスを入れて沸騰させないように4~5分煮る。

④ ①・②・③を合わせる



鍋に①の裏ごししたトマトソースを入れる。

②のスパイス液、③の香酢、砂糖、塩を加えて強火にかける。

沸騰したら中火で約20分煮詰める。

煮詰まってくるとはねて危ないので弱火にする。

スパイス液の唐辛子は取除く。

ポイント



火を止めるタイミングは木ベラでかきつけた時、上の写真のように鍋底が見えて消えない状態がベストです。



完成

煮詰まったら火を止め、冷まして完成です!



トマトケチャップの作り方は、動画でもご紹介しています。ぜひご覧ください。

ウェブサイトを活用しよう！

「りりこわくわくプログラム」サイトには、トマト苗の栽培に関する情報や授業に活用できる資料をご用意しています。

りりこわくわくプログラムサイトがリニューアルしました！

<https://www.kagome.co.jp/ftl/ryrycowakuwaku/>



りりこわくわくプログラム参加者アンケート

プログラム参加校へのアンケート結果をお知らせしています。

トマト栽培スクール

トマト栽培ガイドブックをはじめ、栽培指導に便利な観察シートなど、児童・保護者向け配布資料が掲載されています。

準備・定植



トマトクイズにしようせん!
(PDF:553KB)



トマトの育て方
(PDF:3.1MB)

開花・着果



かんざつ日記
(PDF:3.07MB)



トマト調べ学習シート
(PDF:418KB)

おすすめコンテンツ



トマト栽培スクール
トマト栽培に関する資料をご用意しています！



トマトミュージアム
トマトの歴史を学ぼう！



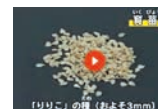
2022年度参加校一覧
カゴメのトマト苗を育てている全国の小学校数校などが掲載できます。



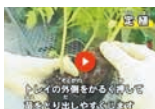
りりこ賞受賞校レポート
トマトの栽培活用した素晴らしい取り組み事例をご紹介します。

トマトミュージアム

導入時や調べ学習に。トマトクイズや「凛々子®」の生長の動画などを公開しています。



第2章 育苗のようすを動画でチェック
(1分22秒)



第3章 定植のしかたを動画でチェック
(36秒)

りりこ賞受賞校レポート

トマト栽培を活用した素晴らしい取り組みの事例をくわしく紹介しています。



QRコードでアクセス▲