

## たっぷりトマトのポタージュ

### 材料 4人分

高リコピントマト(又はラウンド)-----10~12個  
玉ねぎ-----大きめ1/2個  
固形ブイヨン-----2個  
牛乳-----200~300cc程度(お好みで)  
生クリーム-----少々  
ホワイトペッパー-----少々  
塩-----少々  
パセリ(みじん切り)-----適宜

### 作り方

- ①トマトは湯剥きして半分にカットし、種を取る。玉ねぎは薄切りにする。
- ②フライパンに、たまねぎとトマト、ブイヨンを入れ、粗いトマトソースくらいになるまで煮る。
- ③②をミキサーにかけなめらかになったら、鍋に移し、牛乳を合わせて温め、塩、こしょうで味を調える。
- ④器にスープを注ぎ、生クリーム、パセリをトッピングする。



## トマトとアボカドのハニーマスタード和え

材料 2人分

高リコピントマト

(またはこくみトマトラウンド----- 1個

アボカド-----1個

トマトクック「トマトとアボカドのハニーマスタード和え」1パック

作り方

- ①トマトは2～3cmの角切りにする。
- ②アボカドは皮と種を取り、2～3cmの角切りにする。
- ③トマトとアボカドをボウルに入れ、トマトクックを加える。  
ソースをまんべんなく混ぜ合わせれば出来上がり。



# 生ハムとスパイシーサルサのブルスケッタ

## 材料 10個分

バゲット（斜めに薄くスライス）-----10枚  
生ハム-----10枚  
<サルサ>  
高リコピントマト-----2個  
玉ねぎ-----1/4個  
ピーマン-----1個  
セロリ-----1/3個  
バジル-----適宜  
にんにく（すりおろし）-----1片分  
鷹の爪（輪切り）-----1/2本分  
E×バージンオリーブオイル-----大さじ2  
レモン汁-----小さじ1  
ハーブソルト-----適宜  
粗挽きこしょう-----適宜

## 作り方

- ①トマトは種を取り、みじん切り。セロリ、ピーマン、バジルもみじん切り。  
玉ねぎもみじん切りして水にさらし、水気を切る。
- ②①とオリーブオイル、レモン汁、にんにくすりおろし、鷹の爪を混ぜ、ハーブソルトとこしょうで味を調べ、1時間ほどおく。
- ③バゲットをトーストし、生ハムと②をのせる。



## 丸ごとトマトのマリネサラダ

材料 4人分

高リコピントマト-----4玉  
スモークサーモン-----4切れ  
ケイパー（あれば）-----8粒  
チャービル（飾り用）-----適宜  
<ソース>  
玉ねぎ-----1/2個  
EXオリーブオイル-----大さじ5  
酢-----大さじ3  
砂糖-----大さじ1  
粗塩-----小さじ1  
ホワイトペッパー-----少々  
粒マスタード-----小さじ2

<マリネ液>

市販のマリネ用ドレッシング又は  
フレンチドレッシング（透明）-----100cc程度

作り方

- ①トマトは湯むきして、ポリ袋にマリネ液と一緒に入れ、冷蔵庫で3～4時間ほど冷やす。
- ②たまねぎはすりおろして、ざるで軽く水分を切り、ボウルにソースの他の材料と合わせ油分が分離しないよう、ホイッパーでよく混ぜ、冷蔵庫で冷やしておく。
- ③①のトマトのへたの部分ですこしくり抜き、1cm幅に切ったスモークサーモンとケイパーを詰める。
- ④皿にソースを丸く敷き、真ん中にトマトを置く。チャービルを飾る。



# 揚げ茄子のペンネ フレッシュトマトソース

## 材料

4人分

ペンネリガーテ-----320g  
なす-----小4本  
黄パプリカ-----1/2個  
オリーブオイル（揚げ油）-----適宜

<トッピング>  
サワークリーム  
イタリアンパセリ

## <トマトソース>

にんにく-----2片  
こくみトマトラウンド-----10個  
鷹の爪-----2本  
バジル-----1パック  
E Xオリーブ油-----適量  
塩・こしょう-----各少々

## 作り方

### ①トマトソースを作る。

ニンニクはみじん切り、トマトは大きめのくし切り。

フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ、弱火で香りが出るまで炒め、

トマト、ちぎったバジル、種を取った鷹の爪、塩、こしょうを加えて、トマトの形が少し残る程度まで煮る。

### ②なすは1cmの輪切り、パプリカは一口大に切り、オリーブ油で素揚げし、①のソースに加える。

### ③アルデンテに茹でたペンネを①のソースで和え、サワークリームを添え、パセリをトッピングする。



## トマトの肉巻き

### 材料 12個分

スナックトマト-----12個  
豚ばら肉（薄切り）-----12枚  
サラダ油-----適宜  
塩・粗引きこしょう-----適宜

### 作り方

- ①豚ばら肉でトマトを巻く。
- ②フライパンに油を熱し、肉のとじ目を下にして①を並べ入れ、中火で焼く。
- ③全体にこんがり焼き色がついたら、塩・粗挽きこしょうで味付けして出来上がり。



# トマトジャム

## 材料

こくみトマトラウンド-----1袋  
(又は高リコピントマト)  
オレンジ果汁-----1/2個分  
グラニュー糖-----大さじ6

## 作り方

- ①トマトは洗ってヘタを取り、大きめのくし切りにする。
- ②鍋に①のトマトと砂糖、オレンジ果汁を合わせ入れ、強めの中火にかける。  
プツプツと沸いている状態を保ちながら約10～15分で煮上げる。
- ③皮が気になる場合は取り出し、密封容器に詰めて、冷蔵庫で保管する。



## ベビーリーフのジェラート

**材料** 3～4人分

サラダバンクベビーリーフ----1パック (45g)  
牛乳-----100cc  
コンデンスミルク-----大さじ3  
はちみつ-----大さじ1  
レモンの皮-----1/2個分  
生クリーム-----100cc  
粗挽きこしょう-----少々

### 作り方

- ①鍋に、牛乳、コンデンスミルク、はちみつ、すりおろしたレモンの皮を合わせ中火にかけ、フツフツとしてきたら火を止め、粗熱を取る。
- ②①と、洗ってよく水気をきったベビーリーフをミキサーにかけ、なめらかにする。
- ③ボウルに生クリームを泡立てたら、②を混ぜ入れる。
- ④冷凍庫に入れ、数時間ごとにかき混ぜる。
- ⑤お好みで粗挽きこしょうをトッピングして召し上がれ。

