



# 凜々子を育てて、おいしく調理しよう♪

トマトがたくさん収穫できた時は冷凍保存が便利です♪



ヘタを取ってよく洗い、しっかり水気をふきとり、上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。

冷凍トマトは皮むきが簡単♪



凍ったままのトマトを水に入れます。すぐに皮が割れ、簡単に皮がむけます。  
(左の写真)



トマトシャーベット

凍ったままポリ袋に入れて麺棒などでたたくて細かくし、コンデンスミルクをかけるとステキなスイーツに♪

【材料】  
(できあがり約300g分)

トマト(皮をむいてざく切り)… 500g  
玉ねぎ(みじん切り)… 1/4個  
油…大さじ1 塩…少々

【作り方】  
玉ねぎをじっくり炒め、  
トマトを加えてフタをせずに  
7～8分煮込み、塩を加えて味を整える。

餃子の皮にトマトソースをぬって、  
具材をのせて焼けば  
『プチピザパーティー』♪

手作りトマトソース



## 5月10日のトマトメニュー 「鶏肉とポテトのケチャップ和え」



【材料】 4人分

A {	鶏もも肉	…240g	冷凍ポテト	…150g
	醤油	…大さじ1	小麦粉	…適宜
	酒	…大さじ1	揚げ油	…適宜
	生姜汁	…小さじ1	トマトケチャップ	…大さじ4
	根深ねぎ	…10cm分 (みじん切り)	ウスターソース	…小さじ1
			砂糖	…小さじ1

【作り方】

1. 鶏もも肉は一口大にカットし、Aに漬け込み、下味をつける。
2. 冷凍ポテト(クリンクルカットを2cm幅にカット)と鶏もも肉に小麦粉をまぶし、油で揚げる。
3. トマトケチャップ、ウスターソース、砂糖を煮立てて冷ましておき2を和える。

子どもたちの大好きなから揚げとフライドポテトをアレンジした献立です。  
鶏肉の代わりに白身魚やミートボールでも美味しく仕上がります。

# 真っ赤な トマトが できるまで

今回は  
ジュース用に開発された  
「リリこ（凜々子）」  
というトマトができるまで  
を教えちゃうよ！



(c)2011東海商業高校

特命トマト係長 とまていーぬ

## 苗を植える



### 1 準備

- トマトは太陽が大好きで雨が苦手なので、日当たりと風とおしのよいところで育てます。
- 大きなトマトをたくさん実らせるためには、たくさんの土が必要です。鉢やプランターで育てる場合は、たくさんの土が入る大きなものを用意します。

### 2 植える

- 根の部分が全部入るふかさに穴をほります。苗を入れたらまわりから土を入れ、かるくおさえます。
- さいごにたっぷりと水をやり、根を土になじませます。植えてから1週間は、土がかわかないように注意します。



## 3～4週間くらいすると 花がさきはじめます



### 3 水やり

- 水やりはなるべく朝早い時間にします。
- **土の表面が乾いていたら**、水が葉やくきにかからないように根本にあたえます。
- 鉢の場合、1回の水の量は鉢の底から水がにじみ出てくるくらいがちょうどよく、ザーザーと流れでるようでは、土の栄養分も流れ出てしまいます。



### 4 芽かき

- 実に十分な栄養分がとどいて大きくなるように 枝を整理することを「芽かき」といいます。
- 最初の花がさいたら、**晴れた日に一度だけ**芽かきをします。右の図のように、はじめにさいた花の下に出ている「わき芽（葉のつけねから出てくる芽）」のうち、上から1～3本を残して、そのほかのわき芽を手でつみとります。



### 5 追肥(ついひ)

- 実がついたら栄養分(肥料)をあたえます。これを追肥といい、たくさんの実を収穫するために必要な作業です。
- 鉢やプランターで育てる場合、1週間に1回ずつ液体の肥料をあたえます。
- 広い畑で育てる場合は、2～3週間に1回くらい追肥します。

### 6 収穫

- 果実全体が色づいて、熟したものからもぎ取りましょう。
- 上手に育てると1本の苗から60個ほどのトマトが収穫できます。



洗って食べよう♪

