

**凍々子を育てて、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つぶして細かくし、コンデンスミルクをかけるとステキなスイーツに♪

**【材料】**  
(ふきあがり約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

**手作りトマトソース**

**【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』♪



**5月10日のトマトメニュー 「トマトラーメン」**



**【材料】4人分**  
中華麺 ----- 4人分  
鶏もも肉 ----- 40g  
なると ----- 40g  
にんじん ----- 40g  
もやし ----- 100g  
チンゲン菜 ----- 40g  
トマト缶(ダイス) 70g

ケチャップ ----- 大さじ2  
にんにく ----- 1片(すりおろす)  
しょうが ----- 5g(すりおろす)  
塩 ----- 小さじ1  
こしょう ----- 少々  
ごま油 ----- 小さじ2  
中華だしの素 ----- 小さじ2  
水 ----- 400cc  
濃口しょうゆ ----- 小さじ1

**【作り方】**

1. 鶏肉は一口大に切る。なるとはスライス、にんじんは短冊切り、もやし、チンゲン菜は2cm程度に切る。
2. 鍋に水と中華だしの素を入れ、火にかける。鶏肉をほぐしながら入れ、火が通ったらにんじん、もやしを入れて野菜がやわらかくなるまで煮る。
3. なると、トマト缶、ケチャップを加えてトマトの酸味がなくなるまでさらに煮る。
4. チンゲン菜を入れ、すりおろしたしょうがとにんにく、塩こしょうを加える。  
味が薄いようなら濃口しょうゆを加えて味を調える。
5. ごま油を加えて仕上げる。
6. 器にゆであげ麺を入れ、スープと具をのせる。

**いつもの塩ラーメンにトマトをアラスすることで栄養がアップします!**

# 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♪

