

「**トマト新聞 5月号**」 小中学校版



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♪



へ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ことで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。

手作りトマトソース



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 「トルコ風肉団子とレンズ豆のトマト煮」



【材料(4人分)】

- | | | |
|----------------------------|-----|--------------------|
| 肉団子…………… 140g
(一人3個くらい) | A { | ケチャップ……………大さじ2 |
| にんじん…………… 50g | | トマトピューレ……………大さじ1 |
| 玉ねぎ…………… 180g | | ウスターソース……………大さじ1/2 |
| じゃがいも…………… 80g | | 砂糖……………小さじ1 |
| ぶなしめじ…………… 25g | | 洋風だしの素……………大さじ1/2 |
| レンズ豆(水煮)……………20g | | 鶏ガラスープ……………180cc |
| ※乾燥レンズ豆の場合は10g | | 塩・こしょう…………… 少々 |
| トマト缶(ダイス) ……60g | | ローリエ…………… 少々 |
| | | 片栗粉…………… 少々 |
| | | オリーブ油…………… 適量 |

【作り方】

- ① じゃがいも、にんじんは角切り、玉ねぎは薄切りに切る。ぶなしめじはほくしておく。
- ② 鍋にオリーブ油を敷き、にんじん、玉ねぎに少量の塩こしょう、ローリエを入れて炒める。
- ③ じゃがいも、ぶなしめじを入れて、さらに炒める。
- ④ 鶏ガラスープ、トマト缶を入れて煮る。あくが出たらとる。
- ⑤ じゃがいもに火が通ったら、肉団子、レンズ豆を入れ、煮る。
- ⑥ Aを加え、少し煮込む。水溶き片栗粉でとろみをつけ、塩こしょうで味を整えて出来上がり。

トルコ料理のキョフテをイメージした肉団子と、トルコでよく食べられているレンズ豆を使った煮込み料理です。本場では香辛料を練りこんだ肉団子を手作りしますが、市販の肉団子を使うと簡単に調理できます。

トマトメニューはクックパッドの東海市公式キッチンからもご覧いただけます。
[東海市の公式キッチン【クックパッド】簡単おいしいみんなのレシピが389万品 \(cookpad.com\)](http://cookpad.com)

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♪



トマト給食人気投票結果発表！

👑 第1位 トマトバターチキンカレー



👑 第2位 トマトグラタン 👑 第3位 ペンネのトマト煮



投票ありがとう
ございました!!
これからもトマト給食を
楽しみにしてくださいね。



Copyright © 2011 東海商業高校. All rights reserved.