

「**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♪



へたを取ってよく洗い、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】

(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8日のトマトメニュー ひよこ豆入りトマトスープ



材料 4人分

ベーコン……………40g
玉ねぎ……………120g
にんじん……………40g
セロリ……………6g
ひよこ豆(ゆで)………40g
トマト缶(ダイス)………120g
にんにく……………1/2片
オリーブ油……………少々

A { 砂糖…………… 少々
うすくちしょうゆ……… 大さじ1/2
洋風だしの素…………… 大さじ1/2
塩…………… 少々
こしょう…………… 少々
ローリエ…………… 少々
赤ワイン…………… 小さじ1
鶏ガラスープ…………… 400cc

つくり方

- ①にんじんと玉ねぎはさいの目切り、セロリは6mm幅程度に切る。にんにくはみじん切り、ベーコンは短冊切り。
- ②鍋にオリーブ油とにんにくを入れて熱し、香りが出たらベーコンとローリエを炒める。にんじん、玉ねぎ、セロリを加え、さらに炒める。
- ③鶏ガラスープとトマト缶、ひよこ豆を加えて煮る。アクが出たらとる。
- ④Aの調味料を加え、よく混ぜ、軽く煮込む。
- ⑤香りづけに赤ワインを入れて仕上げる。

トルコでよく使われている「ひよこ豆」を入れて、トマトと一緒に煮込んでスープにしました。

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 東海樟風高校

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まとります。



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

- 実全体が色づいて、熟したのものからもぎとりましょう。
- 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♪

