

凩々子を育てて、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、湯むきをするように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いて細かくし、コンデンスミルクをかけるとステキなスイーツに♪

手作りトマトソース



【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こ
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。

餃子の皮に手作りトマトソースをぬって、お好みの具材をのせて焼けば『プチピザパーティー』♪



5月13日のトマトメニュー「トマトとチーズ入り焼きミートローフ」



【材料】4人分
合挽き肉・・・350g
玉ねぎ・・・中1個
トマト・・・1/2個
スライスチーズ・・・2枚

A
ミックスベジタブル・・・100g
牛乳・・・50ml
パン粉・・・30g
鶏卵・・・1個
塩・・・小さじ1/3
胡椒・・・少々

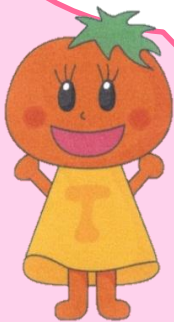
サラダ油・・・適宜
ケチャップ・・・80g
ソース・・・大さじ1

【作り方】
1. みじん切りにした玉ねぎをサラダ油で炒め、冷ます。
2. 合挽き肉、1の玉ねぎ、Aをボウルに入れてよく混ぜ合わせる。
3. パウンドケーキの型にオーブンシートをしき、2を半量入れる。
4. 種を取って1cm角に切ったトマトを3の上に散らしてチーズを置き、2の残りを入れ、肉の中の空気を抜く為に押しかためる。
5. オーブンを温め、250度で30分ほど焼く。焼けたら人数分に切り分ける。
6. ケチャップとソースを一煮立ちさせてソースを作り、5に掛ける。
☆ミートローフが残ったら、温めてお好みの野菜とパンにはさんで、手軽なお弁当に。ピクニックにぴったりです♪

・ミートローフが残ったら、温めてお好みの野菜とパンにはさんで、ピクニックにぴったり、手軽なお弁当に♪

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



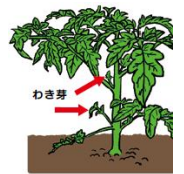
3 水やり

- 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

- 果実全体が色づいて、熟した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♪

