



# 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、麺棒などでたたいて細かくし、コンデンスミルクをかけるよ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 「オルマン・ケバブ<肉と野菜の煮込み>」

### 【材料】 4人分

鶏もも肉----- 80g

にんにく----- 1片

オリーブ油----- 小さじ1

クミン ----- 少々

玉ねぎ ----- 160g

にんじん----- 60g

じゃがいも----- 180g

むき枝豆 ----- 25g

(又はグリーンピース)

トマト缶(ダイス)-- 80g

洋風だしの素----- 大さじ1/2

塩 ----- 少々

こしょう----- 少々

乾燥バジル----- 少々

乾燥パセリ----- 少々

水 ----- 300ml



### 【作り方】

1. 玉ねぎはくし切り、にんじんは短冊切り、鶏肉、じゃがいもは一口大、にんにくはみじん切りにする。
2. 鍋にオリーブ油を熱し、にんにく、クミンを入れ香りがでてきたら鶏肉、玉ねぎ、にんじんの順に炒める。
3. じゃがいも、水、洋風だしの素、トマトを入れ、野菜がやわらかくなるまで煮る。
4. 枝豆を加え、バジル、塩、こしょうで味を調え、パセリを散らす。

平成19年5月10日に東海市とトルコ共和国アルサ市は、姉妹都市となりました。それにちなんで、トルコの家庭料理が給食に登場します。



# 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  
「リリコ（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みとります。



### 5 追肥(ついで)

- 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♪