

2. トマトを使った料理編

① シーフードサラダ (地中海風マリネ)



栄養価1人分	
エネルギー	278kcal
たんぱく質	28.4g
脂質	11.1g
炭水化物	16.7g
食塩	0.9g

[材料:5人分]

真っ赤なトマト(中をスプーンでくり抜き)
…………… 1人1個
その他に(種を取り1cm角に切ります)
…………… 1個
イタリアンパセリ又はパセリなど
添えると楽しくなりますね。

ドレッシング

玉葱(みじん切り、塩でもみ洗う) 45g
オリーブ油 …………… 大さじ4
ワインビネガー…………… 大さじ2
レモン汁 …………… 大さじ1
天然の塩 …………… 小さじ1/2
白胡椒 3回ほどふります

魚介類のマリネ

むき海老(ゆでてそのまま冷ます) 20尾
赤身のまぐろ(トマトに入る大きさに切る) 100g
帆立貝刺身用(ゆでて氷水につけて四等分に切る) 5個

1. 帆立貝と海老は、塩、白ワイン入りの熱湯でゆでて氷水につけます。海老はそのまま漬けて冷まします。
2. まぐろはそのまま、大きさをそろえて切ります。
3. ドレッシングに漬けます。
4. トマトをくり抜き、詰めて盛り付けします。

② ドライカレー



栄養価1人分	
エネルギー	335kcal
たんぱく質	21.7g
脂質	15.9g
炭水化物	22.7g
食塩	1.9g

[材料:5人分]

合挽き肉…………… 500g
(90℃の熱湯でゆでます)

ニンニク(みじん切り) 1片
しょうが(みじん切り) 10g
玉葱(みじん切り) 300g
人参(みじん切り) 100g

ロリエ…………… 2枚

フレッシュトマト ……800g
(種を取り使用します)
(ミキサーでかくはん)
トマトピューレ ……大さじ4
トマトケチャップ ……大さじ2
赤ワイン ……大さじ1と1/2

カレー粉 …………… 大さじ3強
ガラムマサラ …………… 少々

味付け

塩 …………… 小さじ1
砂糖 …………… ひとつまみ
黒こしょう… 少々(3回から4回ふる)
ウスターソース… 大さじ1/2

1. 合挽き肉は、90℃の熱湯でゆでます。
2. 野菜類は、中火で炒めます。
3. トマト類と赤ワインを加えて煮込みます。
4. 水分が少なくなり始めたらカレー粉を加えます。
5. 仕上げに味付けします。

[いわき産トマトの旬]

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
トマト(露地)												
トマト(ハウス)												

③ チキントマト煮

[材料:5人分]



鶏もも肉の切り身 2枚又は600g
(塩・黒こしょう)

強力粉 ……………大さじ8

オリーブ油 ……………大さじ6

炒めます

ニンニク ……………大きめ1個

玉葱(5mm角) ……………60g

人参(4mm角) ……………40g

セロリ(5mm角) ……………20g

ロリエ ……………1枚

白ワイン ……………大さじ3

栄養価1人分

エネルギー 534kcal

たんぱく質 23.6g

脂質 38.9g

炭水化物 18.1g

食塩 1.1g

フレッシュトマト 500g
(種を取りミキサーにかけます)

(炒めて油は捨てます)

1. ニンニクをじっくり炒めて、野菜類を炒めて別に移しておきます。
2. 鶏肉に塩、黒こしょうして、粉をつけて炒めます。
3. 野菜と鶏肉とフレッシュトマトと白ワインで煮込みます。
4. 中火で6分から7分煮込みます。
5. 味付けは最後にします。