



トマトから出るスープには旨みがたっぷり

トマト丼

【材料・2人分】

トマト…大2個(400g) オリーブオイル…小さじ2 塩…少々
 醤油…小さじ2 ごはん…2膳分

- ① トマトはへたをとって鍋に入れる。オリーブオイルと塩をふり、蓋をして火にかける。
- ② 湯気が上がったら弱火に落としてじっくり蒸し煮する。15分くらいしてトマトから澄んだ水がたっぷり出たら醤油を垂らして火を止める。
- ③ 丼に盛ったごはんに②のトマトとスープをかける。

調理時間

20min.

405kcal
(1人分)

MEMO トマトから水分を引き出すには、なるべく厚手の鍋を使うとよい。
 うまく水分が出ない時は、少量の水を差して蒸し煮するとうまいく。





もう1品

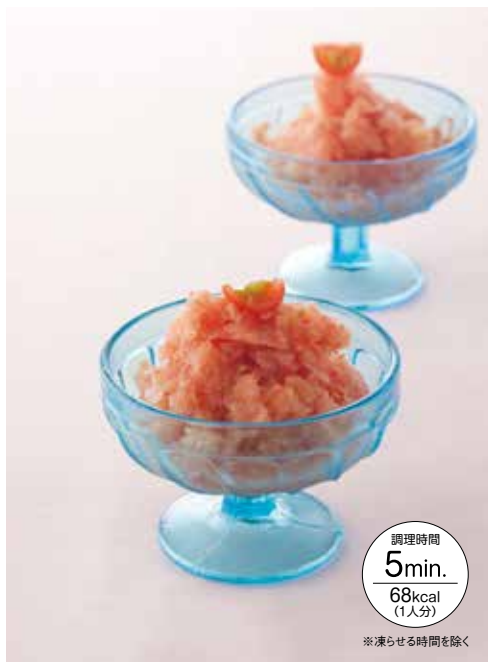
おろしたトマトを固めるだけ
トマトのシャーベット

【材料・2人分】

トマト…大1個

メープルシロップ…大さじ1½

- ① トマトはすり下ろし、メープルシロップと混ぜあわせる。
- ② ①を冷凍庫に入れ、シャーベット状になるまで1~2時間冷やし固める。



調理時間
5min.
 68kcal
 (1人分)

※凍らせる時間を除く

MEMO バットなどに浅くはって冷凍庫に入れると短時間でうまく固まる。甘みづけにはメープルシロップではなく蜂蜜や砂糖でも。

1行レシピ

- トマトフライ／1cmの厚みに切ったトマトにパン粉の衣をつけてサクサクのフライに。塩胡椒、またはドライバジルをふってもおいしい。
- トマトおでん／いつものおでんにトマトを丸ごと入れて。トマトのうまみが出て格別の味。
- トマトドレッシング／すり下ろしたトマトと酢、油、塩を混ぜてドレッシングに。
- トマトチャンプルー／ざく切りのトマトと豆腐を炒めてチャンプルーに。味つけは味噌で。

主な産地

深谷市、本庄市、さいたま市

出荷カレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

編集協力：野菜料理家 庄司いずみ
 vege dining 野菜のごはん
<http://ameblo.jp/izumimirun/>

制作：JA埼玉県中央会
 JA埼玉県生活指導員連絡協議会
 さいたま農産物キャンペーン推進協議会

撮影：鈴木正美