

☆野菜をどうストックするか ~保存方法とトマトジャム~

少ない量だと買えない、特売で買すぎてしまった、旬のものが田舎から送られてきた。様々な理由で食材を使い切れないことはないでしょうか？そうした野菜が悪くなってしまう前にひと手間かけて上手にストックする方法を、今回は「**トマト**」をテーマにご紹介します。



◎常温で保存

まだ青色が残っているトマトは常温保存で追熟させます。使い切れないトマトは、熟しすぎる前に、ラップにくるんで冷蔵庫に入れましょう。

◎丸ごと冷凍

ラップで包み冷凍庫で保存することも可能です。冷凍することで組織が破壊されるので生食には向きませんが、トマトソースはかえて作りやすくなります。

◎トマトジャム

砂糖を加えて煮詰めてジャムを作ります。糖度を高めることで、保存期間を長くできます。煮詰め具合や保存方法にもよりますが、冷蔵庫で1週間~1か月ほど保存が可能です。果物のジャムと同様の使い方が可能です。

トーストに乗せたり、クリームチーズと合わせてお酒のおつまみにもオススメです！

<トマトジャムの作り方>

1. トマトを洗ってヘタをとり1.5cm角にカットし、トマトの重さに対して30%の重さのグラニュー糖を加えて、10分ほど置く。
2. 水分が出てきたら全体を馴染ませ火にかける。好みでレモン汁を適量加えて煮詰めていく。
3. 時々混ぜながらとろっとするまで煮詰めたら火を止めて、消毒した容器※に移す。
※消毒はアルコール消毒が簡単です！



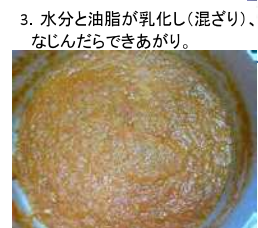
☆ストック野菜の使い方とおすすめレシピ ~トマトソース~

・冷凍トマト

冷凍したトマトは凍ったままを水で洗うだけで簡単に皮が剥けます。冷蔵庫で解凍しても良いですし、お急ぎの場合は電子レンジでも解凍できます。解凍した際に出てくる水分はトマトの旨味が含まれているので捨てずに使いましょ。ビーフシチューなどの煮込みには凍ったまま入れて火にかけても問題ありません。ここでは色々使える基本のトマトソースをご紹介します。お好みの具材やチーズ・ハーブ等を加えてアレンジしてみてください。

<トマトソースの作り方>

1. ニンニク、玉葱をみじん切りにし、オリーブオイルで軽く色づくまで炒める。
2. トマトを加えて、適宜塩をふって煮詰める。



調理例

チーズとハーブを加えてパスタと合わせました。剥いた皮を低温の油で揚げて飾りにしてみました。

◆トマトソースの材料	
冷凍トマト	4個
玉葱	1/2個
ニンニク	2片
オリーブオイル	大さじ4
塩	適量



☆捨ててしまう部分の活用法 ~トマトの種や皮の活用法~

トマトは皮を湯剥きして種を取って...
そういったことをしている方も多いと思いますが、それらも捨ててしまわないで活用しましょう。



◎トマトの種

トマトに多く含まれるうまみ成分のグルタミン酸。実は種の周りのゼリー状の部分により多く含まれています。少ない量の時はドレッシングを作り、使い切れないときは冷凍してとっておき、スープの具にしてしましましょう。

◆ドレッシングの材料

トマトの種 1個分
オリーブオイル 大さじ3
塩 適量

<トマトの種のドレッシング>

トマトの種に塩をふってなじませます。大さじ3を目安にお好みで適量のオイルを混ぜたら完成です。トマトには旨味も酸味もあるのでこれだけで十分ドレッシングになります。



◎トマトの皮

ゴミを減らすためには何か手を加えなくてはなりません。その結果おいしく栄養のあるものができれば一石二鳥にも三鳥にもなるので挑戦してみてください。

<トマトの皮の活用法>

湯剥きした皮は水分を拭いて、広げて乾燥させる。



完全に乾燥したら、電動ミルやすり鉢ですって粉末にする。



梅干しの果肉と合わせて、ご飯に混ぜておにぎりなどにどうですか？



☆ひと手間かけて次のメニューに ~トマトカレー~

左ページのトマトソースは密閉容器に入れて冷凍しておけば1か月ほどは持ちます。多く作りすぎて余ってしまった時や時間短縮の為に、作ったトマトソースを利用できるメニュー例をご紹介します。

<トマトカレーの作り方>

1. トマトソースの水分をさらにとばし、油がにじみ出てくるまで煮詰める。
2. 別鍋で小麦粉とカレー粉をサラダ油で炒め、1に加えて混ぜる。



3. 肉と野菜は別鍋で炒めて水で煮込んでおく。そのスープを徐々に2に加えてのぼしていく。



4. 具材も加えてひと煮立ちさせる。丁度良い濃度(とろみ)になったら、塩で味を決めればできあがり。



◆トマトカレーの材料 (4人分)

トマトソース 300cc
小麦粉 20g
カレー粉 大さじ2
油 大さじ2
肉・野菜 約500cc
水 1個
固形コンソメ 1個
塩 適量

市販のカレールーを使う場合のポイント

トマトソースの水分は一度煮詰めて飛ばします。(作り方の工程1)
市販のルーで記載された水分量にする為、水を足してトマトソースをのぼしてからルーを入れます。



もったいない！ 食品ロスを減らそう！ ~トマト~

食材の無駄をなくし、ごみを減らすための提案を

東京聖栄大学・東京聖栄大学附属調理師専門学校にご協力いただき、掲載します。今回は「トマト」についてご紹介します。



トマトの使いきり

トマトは規格外品が出やすい野菜です。しかし、傷や割れなどもソースにしてしまえば気になりません。熟して少し柔らかくなったトマトは、ソースには最適です。一度に多く作れば冷凍保存もできます。

シンプルなトマトソース (出来上がり 1.2kg)

材料	分量
トマト	1.2kg
塩	トマトの0.5% (6g)
玉葱	中1個 (200g)
オリーブオイル	大さじ2

作り方

- 1 トマトはヘタを取り、皮ごと1.5cm程度のサイコロ状にカットし、分量の塩を振ってなじませておきます。
- 2 玉葱はみじん切りにし、オリーブオイルで透明感が出るまで弱火で炒めます。
- 3 1を加えて弱火で15分程煮詰めます。
- 4 トマトの形が崩れて一体感が出てきたら、火を止めて出来上がりです。



トマトソースを使用したレシピ

トマトソースのエビチリ (4人分)

材料	分量
むきエビ	300g
塩	ひとつまみ
胡椒	少々
卵白	小さじ1
片栗粉	小さじ2
油	大さじ1.5
にんにく	1片(5g)
生姜	1片(10g)
豆板醤	小さじ2
トマトソース	200g
砂糖	小さじ1
水	大さじ2
ガラスープの素	少々
水溶き片栗粉	大さじ1
卵	1個(エビの下味の残り)

作り方

- 1 エビは良く洗って水気を取り、下味の材料を順番に加えながら混ぜます。
- 2 油大さじ1をフライパンにひき、1のエビを片面30秒程度ずつ中火で両面焼いて、取り出しておきます。
- 3 フライパンに油大さじ0.5を追加し、みじん切りにしたにんにく・生姜・豆板醤を弱火で炒めます。
- 4 香りが引き出せたら、トマトソース・砂糖・水・ガラスープの素を加えて火を強め、焼いたエビを加えます。
- 5 ひと煮立ちしたら水溶き片栗粉を加えてとろみをつけます。
- 6 溶き卵を加えて混ぜたら、火を止めて出来上がりです。



ストックした
トマトソース
を上手に活
用しましょう。



チキンの トマトソース煮込み (4人分)

材料	分量
鶏もも肉	2枚 (500g)
塩	肉の0.8% (4g)
薄力粉	肉の4% (20g)
油	大さじ1
パプリカ(赤・黄)	各1個
トマトソース	400g
水	100g
オレガノ	少々

作り方

- 1 鶏もも肉を大きめにカットして塩をなじませておきます。
- 2 水気をふき取り薄力粉をまぶして、フライパンに油を入れ中火で皮面から焼きます。こんがりとした焼き色がついたらひっくり返し、同様の焼き色がついたら取り出します。
- 3 適宜カットしたパプリカを炒め、しんなりしたら焼いた肉を戻します。トマトソースと水を加え蓋をして、弱火で10分程煮ます。
- 4 蓋を取りオレガノを加え、少し火を強めてソースに適度なとろみがつくまで煮詰めたら出来上がりです。

