小松とまとの スマイルレシピブック

vol. 4

温料理部門
冷料理部門

温料理部門
グランプリ

トマト海老餅

材料・分量 ※2人前

	小松とまと(大玉)	1個
	オリーブオイル	大さじ1
	〈海老餅〉	
Ⓐ	干し海老(アミエビ)	10g
Ⓐ	白玉粉	60g
Ⓐ	小麦粉	小さじ2
Ⓐ	水	約30ml
	〈ソース〉	
Ⓑ	すし酢	大さじ2
Ⓑ	オリーブオイル	大さじ3
Ⓑ	バジル	5枚程度
Ⓑ	塩･こしょう	少々

- 食材費(2人分) およそ450円
- 調理時間の目安 13分

つくり方

① Aを厚手のビニール袋に入れしっかりとこねる。

② トマトを1.5cmに切り、1/3を①に入れ混ぜ合わせる。

③ Bを混ぜ合わせトマトの残りを入れる。

④ フライパンにオリーブオイルを入れ、②を6等分にし平らに整え、中火で蓋をして1分焼く。裏返して1分程焼き、キツネ色になったら器に盛りトマトソースを添える。

レシピ考案者から一言!

抗酸化作用の高いリコピン(トマト)と干し海老(アスタキサンチン)で美肌効果抜群! 干し海老&トマトの旨味たっぷりのメニューです

神戸市北区　西浦 美恵さん

温料理部門
準グランプリ

お宝いっぱい小松トマトボール

材料・分量 ※2人前

小松とまと（りんか409）3個
（ボール用2、ソース用1）

〈フィリング（詰め物）〉
小松うどん（ゆで）40g
（1cm幅に刻む）
ベーコン 40g
（うどんと同じ幅に刻む）
こまつ大麦シリアル 大さじ2
オリーブ油 小さじ2
ピザ用チーズ 40g

〈ソース〉
トマトの果肉 2個分
トマト 1個
（湯むきし荒みじん切り）
たまねぎ（みじん切り） 1/3個
にんにく（みじん切り） 1/2片
オリーブ油 大さじ1
Ⓐ トマトケチャップ 大さじ1
Ⓐ しょうゆ 小さじ1
Ⓐ 塩・こしょう 少々

〈肉衣〉
合いびき肉 100g
Ⓑ 塩 小さじ1/4
Ⓑ 荒挽き黒こしょう 少々
Ⓑ トマトケチャップ 小さじ1
Ⓑ フレンチマスタード 小さじ1/4
Ⓑ にんにくすりおろし 小さじ1/4
Ⓑ ナツメグ 少々
Ⓑ 小松うどん（ゆで） 30g
（1cm幅に刻む）

〈衣〉
小麦粉・溶き卵・パン粉 適量
揚げ油 適量

ほうれん草 200g
オリーブ油 大さじ1
塩・こしょう 少々

つくり方

1. トマトのヘタを切り落とし、果肉をくり抜き包丁でたたく。ヘタの部分もとっておく。
2. **[ソース]** フライパンにオリーブ油を入れ熱し、にんにくを入れる。香りが出たらたまねぎを加え、全体に火が回ったら①のトマトとソース用に刻んだトマトを加え、炒める。Aを加えて15分煮る。とろみがついたら塩コショウで味を整え、火から下ろす。
3. **[フィリング]** フライパンにオリーブ油を入れ熱し、にんにくを入れる。ベーコンを入れ、チリチリになったらうどんと大麦シリアルを加えてざっと混ぜ合わせ火から下ろす。荒熱が取れたらチーズを入れ混ぜ合わせる。
4. **[肉ダネ]** 合挽き肉をボウルに入れ、Bを加えてよく練り混ぜる。
5. トマトの内側に小麦粉をふり、③を詰めてヘタをかぶせ、全体に小麦粉をまぶす。
6. ④を二等分し、広げたラップの上に均等な厚さに伸ばし、トマトをのせる。ラップごと手に持ち、肉ダネでトマトを包み込む。丸くなったらラップを外して、継ぎ目をなくすように滑らかになでる。
7. ⑥を卵液→パン粉の順にまぶし油で揚げる。（160℃で7～8分）
8. ほうれん草をさっとゆで一口大に切り、オリーブ油でソテーし塩コショウする。
9. 皿にまず②のソースを敷き、中央に1/2に切った⑦を置き、その周りを囲むように⑧のほうれん草を盛る。

- 食材費(2人分) およそ700円
- 調理時間の目安50分

レシピ考案者から一言！

丸ごと1個の小松トマトの中にこまつもんのお宝を詰め込みました。味わい深いソース&ほうれん草と共に食べれば栄養的にも◎で見た目も最高です！

東京都八王子市　浅川 美由紀さん

温料理部門
準グランプリ

トマトのとうがらしスープ

材料・分量 ※2人前

小松とまと	1個(200g)
油揚げ	1/2枚
にんにく(みじん切り)	小さじ1
しょうが(みじん切り)	小さじ1/2
トマトケチャップ	大さじ1
鶏スープ	400ml
豆板醤	小さじ1
〈水溶き片栗粉〉	
片栗粉	小さじ2
水	大さじ1
ねぎの小口切り	少々
ごま油	小さじ2
溶き卵	1/2個分

- 食材費(2人分) およそ400円
- 調理時間の目安 30分

つくり方

1. トマトを熱湯に浸けて皮を湯むきし3cmの乱切りにする。
油揚げも同じくらいの大きさに切る。
2. 鍋にごま油を入れ熱し、にんにくとしょうがを炒める。
香りが出てきたら、トマト、豆板醤、トマトケチャップを加えて軽く炒め、鶏スープと油揚げを入れて少々煮込む。
3. 水溶き片栗粉を入れ混ぜる。
溶き卵を加えさっと混ぜて火を止める。
4. 器に盛り付けねぎを散らす。

しょうがとトマトが入っているので夏バテ防止にもなります。また、温かいので冬に食べるのもオススメです。トマトが苦手な人でも食べられる一品です!

石川県河北郡津幡町　目木 佳代さん

レシピ考案者から一言!

冷料理部門
グランプリ

加賀野菜、トマトのジュレ

材料・分量 ※2人前

小松とまと	150g
白だし	大さじ1
柚子の果汁	大さじ1
水	150cc
醤油	大さじ1
ゼラチン	5g
ゆずの皮	少量
金時草の葉	40g
柿酢	大さじ1/2
柿	1/4個
ホタテ缶（ほぐし身）	40g（1/2缶）
醤油	小さじ1
加賀丸芋	100g
白だし	大さじ1

- 食材費(2人分) およそ500円
- 調理時間の目安 30分+冷やす時間

つくり方

1. トマトは湯剥きして皮を取り種も取ってみじん切りにする。白だしと水、柚子の絞り汁、醤油を合わせ鍋に入れ火にかける。沸いたら味を見て調整しゼラチンを加える。柚子の皮の千切りを加えあら熱を取り冷蔵庫で冷やす。
2. 丸芋は皮をむき、酢水に浸けてからすりおろす。だしを加えて混ぜる。
3. 金時草は葉だけを取り、酢と塩少量を入れた熱湯で茹でる。冷水にとり、絞って柿酢を加える。ホタテ缶の半量を汁と共に加え柿の千切りと醤油を加える。
4. ガラスの器に③の金時草を入れる。次に②の丸芋を入れる。最後に①のトマトジュレを加え冷蔵庫で冷やす。十分に冷えたら完成。

レシピ考案者から一言!

トマトのジュレは、様々な料理に使えます。ダシは市販のもので大丈夫ですが、ちゃんとダシからとるとより美味しく作れます。生ウニを上に乗せて贅沢にいただくのもおすすめです!

石川県小松市　前澤 万里子さん

冷料理
部門
準グランプリ

トマトのフラン（洋風茶碗蒸し）あさり風味

材料・分量 ※2人前

	殻付きあさり	100g
Ⓐ	小松とまと（フルティカ）（約80g ざく切り）	1個
Ⓐ	卵	1個
Ⓐ	野菜コンソメ	小さじ1/2
Ⓑ	小松とまと（フルティカ）（粗みじん切り）	1/2個
Ⓑ	オリーブオイル	小さじ2
Ⓑ	レモン汁	1/2
Ⓑ	白だし	小さじ1
	バジルの葉	適量
	仕上げ用オリーブオイル	適量

- 食材費(2人分) およそ500円
- 調理時間の目安 30分+冷やす時間

つくり方

〈準備〉殻付きあさりは、50度のお湯に入れて砂抜きする。小鍋に、あさりと水100ccを入れて中火で加熱する。あさりの殻が開いたら取り出し、身と汁に分ける。汁は冷ます。

① Aをブレンダーに入れて攪拌する。あさりの汁100ccを加え、さらに混ぜる。ざるでこして2つの器に流す。

② 蒸気の上がった蒸し器に①の器を入れて弱火で12分から15分ぐらい蒸す。（竹串を刺してみて固まっているか確認する）あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

③ Bをよく混ぜ合わせる。

④ 冷えたフランの上にバジルと③を飾りオリーブオイルを適量回しかけて完成。

レシピ考案者から一言!

蒸している間に、勝手に2層に分かれます。トマトのグルタミン酸とあさりのコハク酸が重なるので旨味倍増!蒸したての熱いのも美味しいです♪

石川県金沢市　橋本 登志子さん

冷料理
部門
準グランプリ

トマトのわらび餅…ココナッツきな粉をかけて

材料・分量 ※2人前

〈わらび餅材料〉

わらび粉	40g
小松とまと	200g
上白糖	40g
レモン汁	小さじ1
昆布茶	小さじ1/2

〈トッピング材料〉

きな粉	大さじ2
黒蜜	大さじ2
ココナッツクリームパウダー	大さじ2

つくり方

1. トマトは湯剥きして皮を取る。
2. ①と上白糖、レモン汁、昆布茶をミキサーにかける。
3. お鍋にわらび粉と②を入れ焦げないように加熱する。透明になるまで練り上げる。
4. ③をスプーンですくい冷やす。

- 食材費(2人分) およそ200円
- 調理時間の目安 20分+冷やす時間

トマトの水分だけでわらび餅を練り上げました。隠し味に入れた昆布茶の塩分がトマトの旨味と甘さをアップしてくれます。ココナッツ、きな粉、黒蜜をたっぷりかけてお召し上がりください。

奈良県奈良市　渕元 優佳さん

レシピ考案者から一言!

第4回 スマイルレシピコンテスト!

北陸三県一の生産量を誇る「小松とまと」は程よい酸味と上品な甘みが特徴。第4回目となる今回は「温料理」と「冷料理」をテーマに、一般の方から広くトマトレシピを募集しました。2部門合わせて147点もの応募の中からフードジャーナリストをはじめとする食のプロ5名の審査員により選ばれた、グランプリ・準グランプリをご紹介いたします!

審査員の小松とまとコミッティー委員の皆さん

調理を担当した
こまつ町家文庫の
金田奈津代さん(左)
橋本真由美さん(右)

温料理 部門

トマトは温めても美味しいことがわかる、ぽっと温まるあったかメニュー!

冷料理 部門

素朴なトマトがオシャレな一品やおやつに変身! 涼やかなひんやりメニュー!

pick up 小松とまと応援チームが考案したレシピ紹介

北陸学院大学短期大学部食物栄養学科の学生の皆さんによって結成された「小松とまと応援チーム」が考案したトマトレシピを紹介します!

「小松とまと応援チーム」の皆さん

ミネストロンスープ ※4人前

打ち豆	20g
ベーコン	1枚(1cm幅にきる)
たまねぎ	1/2個(1.5cm角にきる)
キャベツ	2枚(1.5cm角にきる)
小松とまと	小1個(1.5cm角にきる)
スープ	3カップ(水+スープの素2個)
塩	少々
粉チーズ	少々

レシピはクックパッドの小松市公式キッチンでもご覧いただけます。

クックパッド　小松市　検索

●作り方

①スープにベーコン、たまねぎ、キャベツ、打ち豆を加えやわらかくなるまで煮る。
②野菜がやわらかくなったら、トマト、(マカロニ)をくわえて味を整える。
③熱いうちに食器に入れ、好みにより、粉チーズをかける。

小松とまとの最新情報は
フェイスブックで
公開しています。