

小松とまとの



スマイル レシピブック





とっておきレシピ部門
グランプリ!!

トマトとかもりの ウマー酒煮



材料・分量

※2人前

小松とまと(大玉) 2個(350g)

かもり(冬瓜) 250g

豚バラ肉 100g

生麩(ヨモギ麩、もみじ麩) 適量

ぎんなん 6個

片栗粉 適量

ごま油 大さじ1

・調味料

白だし 大さじ2

酒 大さじ1

薄口しょうゆ 大さじ1

梅酒 100cc

梅酒の実 1個

三温糖 大さじ1/2

薄口しょうゆ 大さじ1

つくり方

●食材費(2人分) およそ400円

●調理時間の目安 60分

- ① かもりは皮を厚めにむき、種とわたを取り除きひと口大に切る。耐熱容器に切ったかもりと④を入れ、軽くラップをしてレンジで2分加熱する。一度混ぜ、かたさを見ながらさらにもう2分加熱する。
- ② 小松とまとは皮と種を取り除きざく切りにする。豚バラ肉は5ミリ程の厚さに切る。ヨモギ麩は一口大に、もみじ麩は薄切りにする。
- ③ フライパンにごま油をひき、豚バラ肉を入れて炒める。余分な油をキッチンペーパーで軽くふき取り、ざく切りにした小松とまと①のかもりを汁ごと入れ、⑥を加えて煮る。
- ④ ぎんなんは素揚げし、ヨモギ麩は薄く片栗粉をつけて揚げる。
- ⑤ 小松とまとが煮崩れてきたらヨモギ麩ともみじ麩を加え、もみじ麩に火が通ったら器に盛り、ぎんなんを飾り付けて完成!



小松市大川町
前澤 万里子さん

トマトがかもりと豚肉の奥みを取ってくれます。かもりの代わりに太きゅうりでもおしゃべり作れますよ。



お手軽レシピ部門
グランプリ!!

トマトの
レモンティー漬け



材料・分量 約2人前

小松とまと(大玉)2個
(小さいものがオススメ)

水 200cc
(あればミネラルウォーター)

Ⓐ 紅茶パック 1個

はちみつ 大さじ3

レモン(国産) 1/2個
(スライスする)

季節の緑(飾り用)

つくり方

• 食材費(2人分) およそ380円
• 調理時間の目安 15分

- ① 小松とまとはヘタをくり抜き、湯むきして十字に切れ目を入れる。
- ② Ⓢで温かいレモンティーを作る。
- ③ 保存容器に①を並べ、②のレモンティーを流し入れ、レモンも一緒に入れる。十分に冷めたら冷蔵庫で2~3時間冷やす。
- ④ ③を盛り付け、漬けこんだレモンティーを少しかけて、季節の緑を添える。

レシピ著者から一言!



一晩つけておくと
より味がしみてオ
ススメです!お好み
の紅茶でお試しく
ださい。
能美市寺井町
宮越 裕子さん

とっておきレシピ部門
準グランプリ

フレッシュな
トマトだけ作った
極上のリゾット



材料・分量 ※2人前

小松とまと(大玉)	2~3個
ミニトマト (赤)	4個、(黄)8個
玉ねぎ	120g
にんにく	30g
ベーコン	60g
米	150g
オリーブオイル (リゾット用)	35cc
(ビューレ用)	10cc
タイム	4枝
片栗粉	少々
★オリーブオイル、塩、こしょう、 グラニュー糖、少々	
☆パルメザンチーズ、コンソメパウダー、 えび塩、塩、こしょう、少々	

つくり方

- 食材費(2人分) およそ700円
- 調理時間の目安 60分

- ① 小松とまとを湯むきし、皮はキッチンペーパーで水気を取る。
- ② 残った果肉の外側をかつら剥きで長方形に切り外し、5ミリ角にカット。
- ③ 中心の種の部分はざく切りにし、ミキサーにかけジュース状にする。種は裏ごしし、取り除く。
- ④ ミニトマトは湯むきし、一部はほうずき状にして低温のオーブンで乾かしておく。残りは★を加え、150度のオーブンで15分加熱し、コンフィーにする。
- ⑤ 玉ねぎ、にんにく、ベーコンをみじん切りにして、オリーブオイルでじっくり炒める。その後米を加え、透き通るまで炒める。
- ⑥ タイムの葉をちぎって加え、③の半量と②を交互に加えながらリゾットを炊き上げる。途中50cc位の水で調整をしながら、☆で味を整える。
- ⑦ ①の小松とまとの皮に片栗粉を薄くまぶして低温で揚げ、軽く塩をふる。タイムの枝も素揚げして軽く塩をふる。
- ⑧ 残った③のジュースをフライパンで煮つめ、塩、こしょう、オリーブオイルで味付けをし、ビューレを作る。
- ⑨ プレート中央にセルクルを置き、リゾットを詰める。ビューレを格子に絞り、周りに④を飾る。最後に⑦を飾り付けて完成！

レシピ考案者から
タイムの葉をしごいて混ぜて食べるとまた一味違う趣きに!
一皿でいろんなトマト味わえます。

兵庫県神戸市
前田 弘さん

とっておきレシピ部門
準グランプリ

まんまるトマト



材料・分量 ※2人前

トマトゼリー

小松とまと(大玉) 1個

砂糖 20g

レモン汁 小さじ1

板ゼラチン 2枚(8g)

水 150g

オレンジムース

オレンジジュース 50g

板ゼラチン 1枚半(6g)

生クリーム 100g

砂糖 10g

スポンジ

卵 3個

砂糖 88g

薄力粉 88g

無塩バター 30g

④ クリームチーズ 25g

はちみつ 10g

いちごジャム 適量

※板ゼラチンが無ければ粉ゼラチンでも可

つくり方

● 食材費(2人分) およそ1500円
● 調理時間の目安 180分

- ① 卵に砂糖を加え、少し温めながら泡立てる。白っぽくなってきたらふるった薄力粉を混ぜ合わせる。
- ② しっかりと混ざった生地を少しひとり、溶かしバターを合わせてから全体をひとまとめにする。190℃のオーブンで25分ほど焼き、出来上がったスポンジは5~10ミリ幅にスライスし、丸く抜いておく。
- ③ オレンジジュースに砂糖を入れて温め、沸騰直前で火を止めふやかしたゼラチンを入れる。冷めたら、つのが立つ直前まで泡立てた生クリームを3回に分け混ぜ合わせ、オレンジムースをつくる。
- ④ トマトゼリーよりひと回り小さい型を使って、内側の層をつくる。型に③のオレンジムースを絞り、その中央にスポンジ、混ぜ合わせた④、いちごジャムを重ねて、冷凍で冷やし固める。
- ⑤ 小松とまとを湯むきし、種を取り1センチ角にカットする。砂糖とレモン汁を加えてソテーし、小松ととの水分が出てきたら水を加える。一煮立ちしたら粗熱を取り、ミキサーにかける。裏ごしした後、ふやかしたゼラチンを入れ、ゼリーを作る。④より大きいドーム型にゼリーを注ぎ、型から取り出した④を入れ、スポンジでふたをして冷やす。
- ⑥ ゼリーがしっかり固まったら型から取り出し盛り付けて完成!



レシピ考案者から一言!
河北郡津幡町
とまと一家さん

お手軽レシピ部門
準グランプリ

田! (でん!) ぬくトマ!



材料・分量

※2人前

小松とまと (ミニトマト)	2個
オクラ	3本
みょうが	2個
すだち	2個
南蛮味噌	大さじ 3
料理酒	大さじ 2

つくり方

- 食材費(2人分) およそ500円
- 調理時間の目安 20分

- ① 小松とまとを半分に切り、ヘタを取る。
- ② オクラは塩で板ざりしたあと水で洗い流し、縦半分に切る。
- ③ みょうがはみじん切りにする。
- ④ ③と南蛮味噌、料理酒を合わせ、みょうが入り南蛮味噌をつくる。
- ⑤ 小松とまと、オクラをそれぞれ串に刺し、切り口の方に味噌を塗る。
(小松とまとは串を2本使うと転がらず味噌が塗りやすいです)
- ⑥ 味噌を塗った面を上にして
魚焼きグリルに並べ、
中火で8分焼く。
- ⑦ 味噌に焦げ目がついたら
取り出し、半分に切った
すだちを添えて完成！

レシピ著者から一言!



小松市沖町
谷口さやかさん

お酒のアテにもピッタリなので、野菜不足のんべえさんにぜひ食べてもらいたい一品です。

お手軽レシピ部門
準グランプリ

とまとたっぷり!
まるげりーた丼



材料・分量

※2人前

小松とまと(大玉) 2個

豚バラ肉(薄切り) 200 g

とろけるチーズ 60 g

大葉 4枚

ごはん 1合

マヨネーズ 大さじ3

白だし 大さじ1

サラダ油、塩、こしょう 適量

つくり方

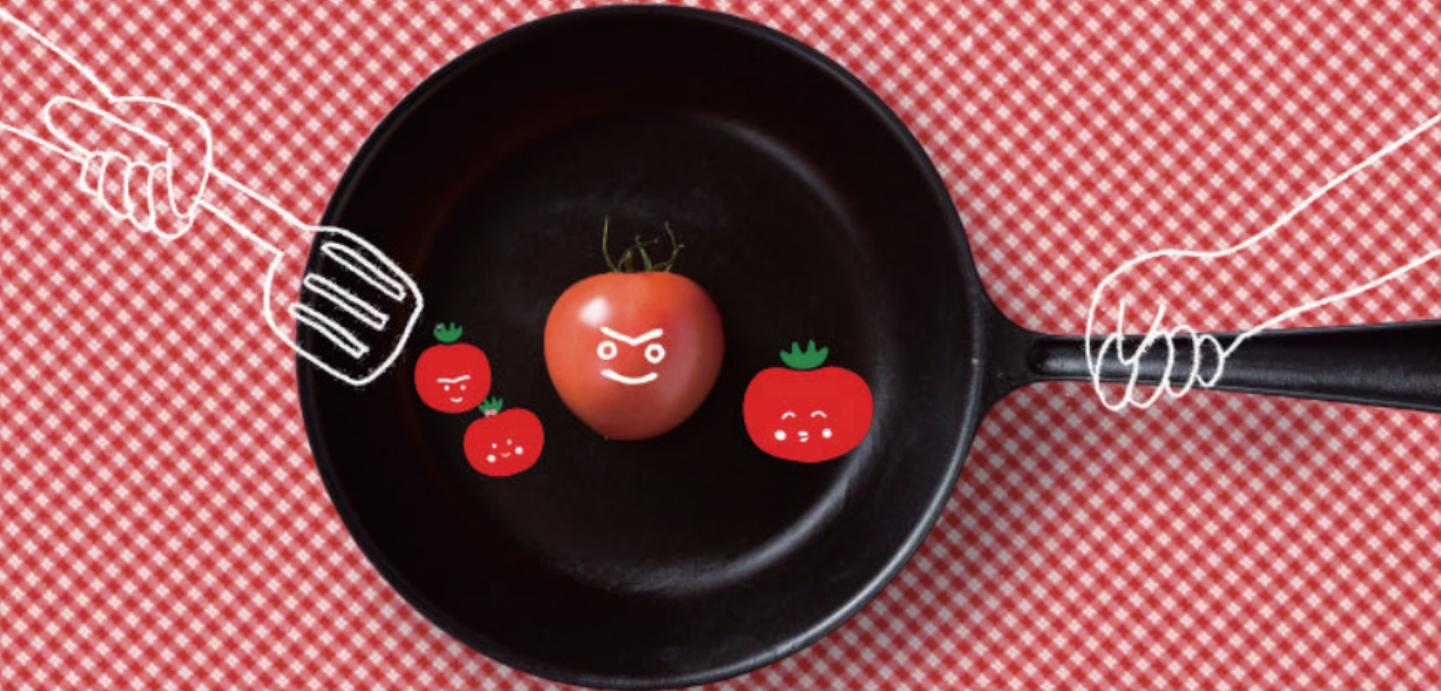
- 食材費(2人分) およそ600円
- 調理時間の目安 15分

- ① フライパンに少量の油をひき、塩、こしょうで下味をつけた豚バラ肉をこんがりと炒め、皿に持ったご飯の上に並べる。
- ② 豚バラ肉を炒めたフライパンに細かく刻んだ小松とまとを入れ、マヨネーズと白だしを加えたら、マヨネーズの色が薄くなるまで炒める。
- ③ ②でできあがったソースを①の上にかけ、とろけるチーズをのせて電子レンジで2分温める。
- ④ チーズが溶けたら、細切りにした大葉を上に散らして完成!

レシピ著者から一言!



小松とまとこの程よい酸味を活かせるよう、味のベースを白だしとマヨネーズでまとめました。ごはん笠尾誉大さんとの相性抜群です!



制作/小松市環境王国こまつ推進本部

〒923-8650石川県小松市小馬出町91番地 TEL 0761-24-8078 FAX 0761-23-6404

発行/平成29年1月