



いわき産
トマト

私[★]が
レシピ[★]が
コンテスト[★] 主役。

優秀作品
レシピ集

トマトのクロケット



PRポイント

濃厚なクリームとレモン香るトマトのソースがバランスの良い一品です！
バジル、レモン、トマトがクロケットの濃厚さをくどくならないようにしているので何個でも食べられます!!

材料 2人分

- ・親バカトマト(中サイズ)……………2個
- ・枝豆(茹でてさやから出したもの) ……30g
- ・玉ねぎ(みじん切り) ………………1/4個
- ・バター……………30g
- ・薄力粉……………大さじ3
- ・牛乳……………160ml
- ・コンソメ……………小さじ1
- ・塩・胡椒……………少々
- ・パン粉……………適量

- [A]**・薄力粉 ………………大さじ2
 ・卵 ………………1個
 ・水 ………………大さじ1

- [B]**・にんにく(すりおろし) ……1/2片
 ・オリーブオイル ……小さじ1
 ・レモン汁 ………………1/4個分
 ・塩・胡椒 ………………少々

- [C]**・バジル(またはバジルペースト)…50g
 ・豆乳 ………………30ml
 ・粉チーズ ………………20g
 ・塩・胡椒 ………………少々

- [お好みで]**・オリーブオイル ……適量

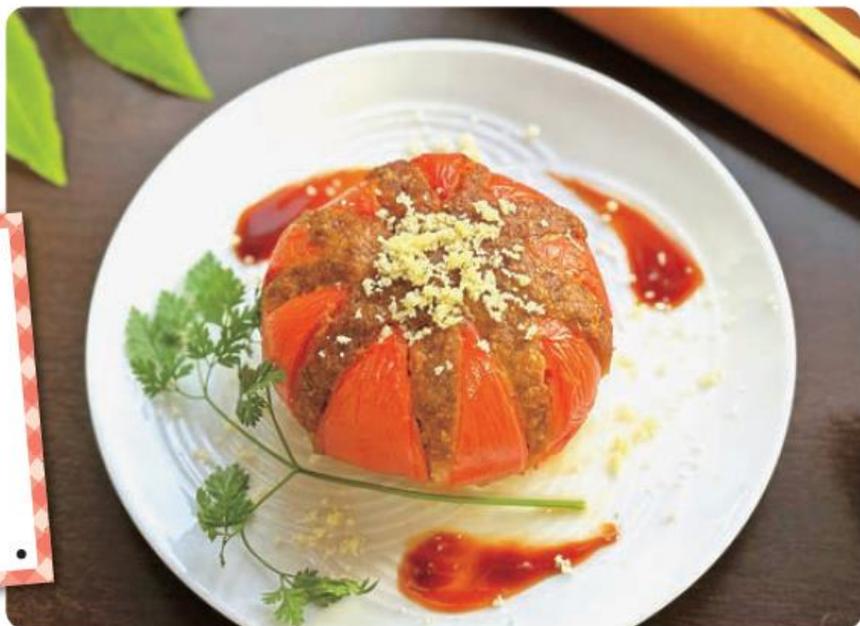
作り方 調理時間40分

- ①下準備として、トマトは湯むきして冷水にとり、皮を剥く。ヘタの部分は蓋のように切り取り、スプーンで中身を丁寧にくり抜く。取り出した中身はトマトソースで使うので、捨てずに取っておく。材料**[C]**のバジルはあらかじめペースト状にしておく。
- ②ホワイトソースを作る。フライパンにバターを熱し、玉ねぎを炒める。薄力粉を加えて粉っぽさがなくなるまで炒めたら、牛乳を少しずつ追加、コンソメ、塩・胡椒で味を整えたら、枝豆を混ぜ、パットに薄め広げて10分程度冷蔵庫で冷やす。冷やすことで爆発を防ぎ、成形しやすくなる。ホワイトソースは、「えっ、こんなに硬くていいの?」と思うくらい硬めでOK。
- ③ソースを2種作る。
 「トマトソース」…材料**[B]**に、下準備でくり抜いたトマトの中身を入れて混ぜ合わせる。
 「バジルソース」…材料**[C]**をすべて混ぜ合わせる。最後に、全体をミキサーにかけると分離せず、より滑らかに仕上がる。
- ④冷えたクリームソースをトマトの中に詰め、切り取ったヘタで蓋をしたら、混ぜあわせた**[A]**のバター液にくぐらせ、パン粉を隙間なくまぶす。
- ⑤180℃の油に入れ、表面が綺麗な狐色になるまでサッと揚げる。少量の油で揚げ焼きにする場合は、おたまで熱い油を上から掛けながら色を付けると、ムラなく綺麗に仕上がる。
- ⑥器の底にトマトソースを敷き、その上にクロケットを乗せる。仕上げにバジルソースを彩りよく添えて完成。

肉詰めトマトのオーブン焼き

PRポイント

ジューシー&とろ旨な
焼いたトマトとお肉が相性抜群。
トマトが主役な
美味しいメイン料理です!



材料 2~3人分

・サンシャイントマト… 2~3個

[A]・合い挽き肉 …… 150g
 ・卵 …… 1個
 ・パン粉 …… 20g
 ・すりおろしにんにく … 1片
 ・塩コショウ …… 少々

・ケチャップ…… 大さじ2
 ・中濃ソース…… 大さじ2
 ・粉チーズ…… 適量
 ・ハーブ…… 適量

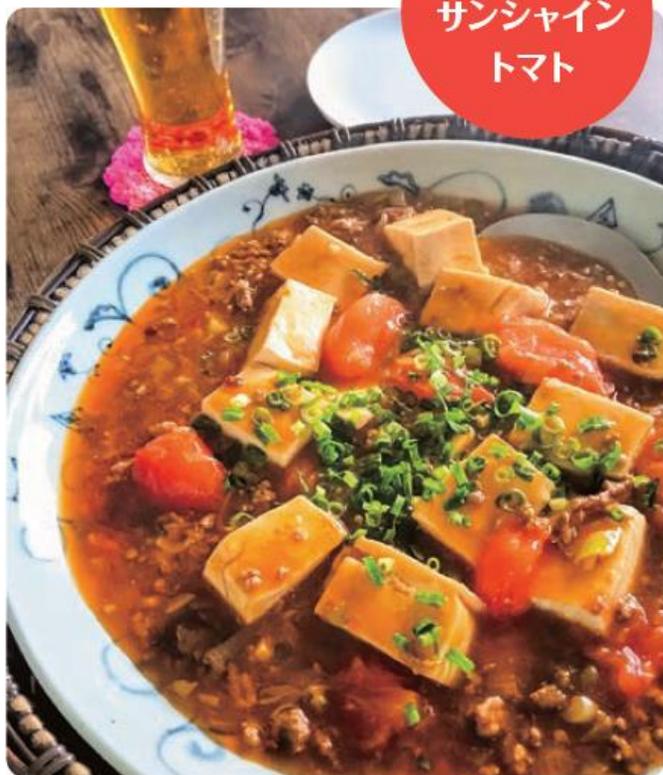
作り方 調理時間60分

- ①下準備として、トマトはヘタを取り、頂点から放射状に(花が開くように)8~10箇所、深く切り込みを入れる。バラバラにならないよう、底から1cmほど残して包丁を止めると、綺麗に仕上がる。
中の種や水分は抜かずにそのままOK。
この時、オーブンはあらかじめ180℃に予熱しておく。
- ②ボウルに材料**[A]**をすべて入れ、粘り気が出るまでしっかりとこねて混ぜる。
- ③トマトの切り込みを優しく広げ、②で作った肉だねを差し込んで丁寧に詰めていく。
- ④耐熱皿にのせたトマトを180℃に予熱したオーブンに入れ、30分~40分、焼き上げる。竹串を中央に刺して軽く押したとき、透明な肉汁が出てきたら中まで火が通った合図。
- ⑤焼き上がったトマトを皿に盛り、粉チーズとハーブを盛り付ける。ケチャップと中濃ソースを混ぜたソースをお好みで添えて完成。

とろとろトマト 麻婆豆腐

使用するいわき市産トマト

サンシャイン
トマト



PRポイント

生でももちろん美味しい
いわきのサンシャイントマトを
加熱したらより甘みが増しました！
中華なのでオカズとしても
おつまみとしてもとても美味しいです。

材料 2人分

- サンシャイントマト…………… 2個
- 絹ごし豆腐…………… 1丁
- 合い挽き肉…………… 100g

- [A]**・長ネギ…………… 半分
- ・おろし生姜…………… 小さじ1
 - ・おろしにんにく…………… 小さじ1
 - ・トウバンジャン豆板醤…………… 小さじ1

- [B]**・テンメンジャン甜麵醬…………… 大さじ1
- ・鶏ガラスープの素…………… 大さじ1
 - ・酒…………… 小さじ2
 - ・醤油…………… 小さじ2
 - ・水…………… 300ml

- [水溶き片栗粉]**・片栗粉…………… 大さじ1
- ・水…………… 大さじ2

- ・ゴマ油…………… 少々
- ・青ネギ…………… 適量

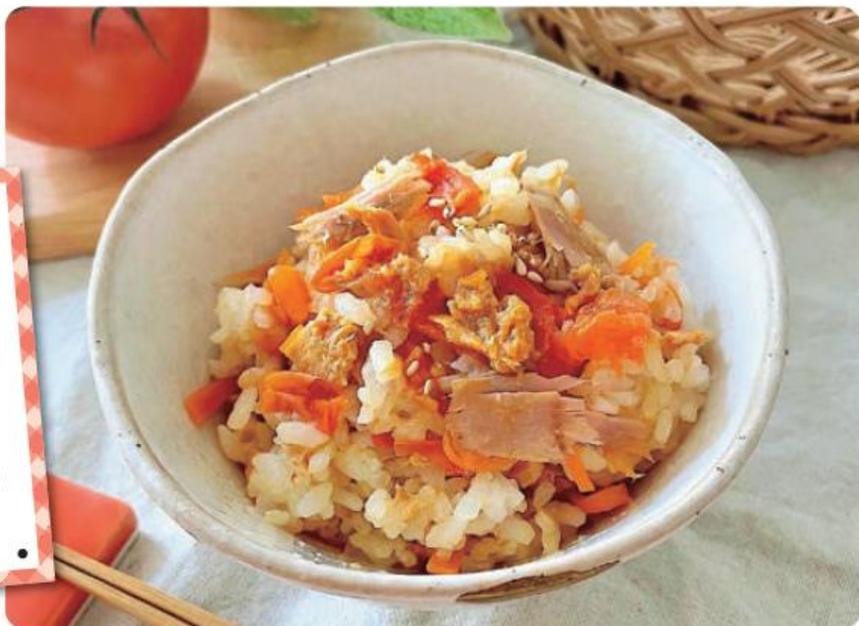
作り方 調理時間20分

- 豆腐をキッチンペーパーで包んで水気を切る。
2cm角に切り、耐熱容器に入れて電子レンジ(600W)で2分加熱する。出てきた水分は捨てる。
- 長ネギはみじん切りに、トマトは8等分のくし切りにする。
- フライパンに油を熱し、中火で合い挽き肉を炒める。
肉の色が変わったら、**[A]**を加えて香りが立つまでよく炒め合わせる。
- フライパンに**[B]**を加え、強火にして一度沸騰させる。
- 準備しておいた豆腐とトマトを加える。
中弱火で2～3分ほど煮込み、一度弱火にし、水溶き片栗粉を回し入れてから、さらに2分ほど煮込んでしっかりトロミをつける。
- 器に盛り付け、仕上げにゴマ油を回しかけ、青ネギを散らして完成。

トマト好きさんのツナごはん

PRポイント

いわき市で愛される給食メニューの「ツナごはん」からヒントを得ました。トマトをたっぷり使っています。通常はにんじんを煮る時には水ですが、トマトの水分を活用しました。簡単に栄養満点なメニューですよ。



● 材料 2人分

- 温かいご飯…………… 2人分
(お茶碗2杯・350g程度)
- 【A】● 親バカトマト …… 2個
- にんじん …… 1/2本
- ツナ缶 小(油漬け) …… 1缶
- 醤油 …… 大さじ1/2
- 砂糖 …… 大さじ1/2
- みりん …… 小さじ1

● 作り方 調理時間20分

- ① 下準備として、親バカトマトは大きめの角切り、にんじんは細いせん切りにする。ツナ缶の油は軽く切っておく。
- ② 材料【A】を全てフライパンに入れて、蓋をして中火で5分ほど蒸し煮にする。食材から水分が出てにんじんが半分火が通るくらいで蓋をあけてまた5分ほど煮詰める。
- ③ 温かいご飯に②を加え、全体を混ぜ合わせれば完成。

