

## ☆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、特売で買いすぎてしまった、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。



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！

### ◎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後火を止めて、消毒した容器※に移す。  
※消毒はアルコール消毒が簡単です！



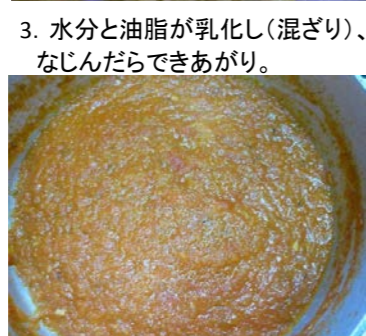
## ☆ストック野菜の使い方とおすすめレシピ ~トマトソース~

### ・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しましょう。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いましょう。

#### ◆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

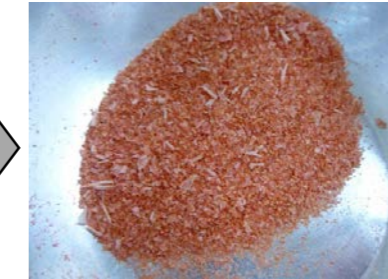
ゴミを減らすためには何か手を加えなくてははいけません。その結果おいしく栄養のあるものができれば一石二鳥にも三鳥にもなるので挑戦してみてください。

### <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   |        |
| 水      | 約500cc |
| 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。