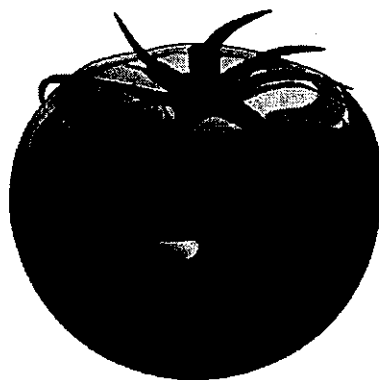


トマトのフルーツポンチ (4人分)

貝澤 佑輔

材料

ニッパ°の恋人 (トマトジュース)	1 缶
缶詰 (ミカン、桃、ハ°イン)	各 1 缶
キウイ	1 個
牛乳	小さじ半分
練乳	小さじ半分
砂糖	大さじ 3
粉寒天	2g
水	95cc
白玉粉	50g
サイダー	100cc
缶詰のシロップ	100cc



作り方

- ① 鍋にトマトジュースを入れる。そこに砂糖、牛乳、練乳、水 (50cc) を入れよくかき混ぜたら粉寒天を入れ沸騰させる。
- ② 沸騰後 2 分煮込み、容器に入れ冷めてきたら、冷蔵庫に入れて 20 分ほど冷やす。
- ③ 白玉粉に水 (45cc) を少しずつ入れていく、耳たぶくらいのやわらかさになったら一口サイズに丸めておく。鍋にお湯を張り沸騰したら入れていき、浮かんできたら水に入れて冷やす。
- ④ サイダーと缶詰のシロップを混ぜ合わせる (シロップとする)
- ⑤ 果物をカットし、シロップと混ぜる。
- ⑥ 冷やしていた寒天を好きなようにカットして白玉と寒天をシロップに入れる。

完成

トマトジャムと

クリームチーズのフキパン

佐々木菜穂

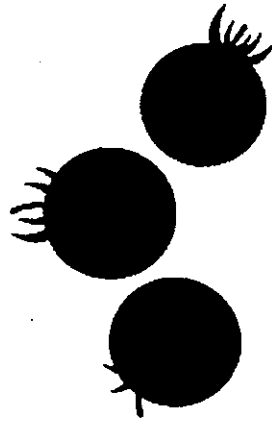
4. 発酵が終わったら、手のひらで押して軽くガス抜きをし、16等分にする。形を丸く整えて並べる。

5. ベンチタイムで10分程度休ませる。

6. 生地を丸く伸ばし、中央にクリームチーズとトマトジャムを乗せ、形を丸く整えるように閉じる。閉じ目を下にして天板に並べておく。

7. ここでもう一度、ベンチタイムで10分程度休ませる。このときに、オーブンを予熱で180度に温めておく。

8. 生地の上面にハケで溶き卵を塗り、温めておいたオーブンで15～20分焼いたら完成。



材料(16個分)	
強力粉	300g
砂糖	15g
塩	3g
トマトジャム	お好みの量
クリームチーズ	お好みの量
ドライイースト	5g
水	25ml
バター	40g
仕上げ用溶き卵	仕込み水の余り分
仕込み水	
水	110ml
卵	30g
トマトジャム	50g

1. ドライイーストと水を軽く混ぜる。バターは常温にしておく。仕込み水の材料をすべて混ぜ合わせておく。

2. ボールに強力粉、砂糖、塩を入れ混ぜ合わせる。そこにドライイーストと仕込み水を加え、ある程度まとまるまでこねる。バターを加えさらにこねる。

3. バターがしっかり混ざったら、20分程度、一次発酵させる。

トマトカツスドリア

佐々木彩香



☆材料 ☆ トマト 4 ～ 6 個分

- * トマト 4 ～ 5 個
- * 玉ねぎ 1 / 2 個
- * ナス(小) 1 / 2 個
- * しめじ 1 / 4 個
- * 黄パプリカ 1 / 4 個
- * むぎ海老 多め
- * 鳥のささみ 5 4 グラム

- ・ バター 小 1
- ・ 冷やご飯 茶碗 1 杯程度
- ・ 塩、こしょう、ケチャップ、粉チーズ 適量
- ・ とろけるチーズ、黒コショウ 適量
- ・ ピーマン 適量 ← (出来上がりの飾り付け用)

☆ トマトの下ごしらえ ☆

- ・ トマトの上を切り、中をくり抜く。
※ 底のほうを削りすぎない。
- ・ くり抜いたトマトの中身は、種を除いた身の部分を大きめのさいの目切りにし、違うポウルに入れておく。
- ・ できたトマトのうっわは逆さまにしておく。
- ・ 水分が抜けた頃に熱湯をかけ皮をむく。

☆ 作り方 ☆

材料の*の具材をあらめのみじん切りで切る。ただし、むぎ海老と鳥のささみは大きめに切る。玉ねぎは別のポウルに入れておく。むぎ海老、くり抜いたトマトは一つにまとめてポウルに入れておく。残りの*の材料は一つにまとめてポウルに入れておく。

↓
玉ねぎをバターで半透明になるまで炒める。

↓
玉ねぎが半透明になったら、くり抜いたトマトと海老を入れ水分を飛ばす。

↓
残りの*の材料とご飯を混ぜて、火の加減を調節しながら炒める。この時オーブンを200℃に予熱する。

↓
炒め終わったら火を弱めて、塩、こしょう、ケチャップ、粉チーズで味付け。

↓
味をつけたら火を止めて、トマトの器につめてチーズをのっけて、ピーマンのみじん切りをのっけて黒コショウをかけて、トマトをアルミで包む。

↓
200℃に熱しておいたオーブンで6分程度焼く。

↓
焼けたら取り出して、盛りつけをしたら、出来上がり♪

ピラタコライス

製作：原望美

材料 (2人分)

ターメリックライス (お米2合にターメリック小さじ 1/3とバター10gを入れて 炊いたご飯)	茶碗2杯分
ひき肉	200g
にんにく	1片
たまねぎ	1個
トマト	1個
水菜	2束
アボカド	1/2個
きゅうり	1/2本
卵	2個

ナツメグ	適量
塩	
コシヨウ	
粉チーズ	
サラダ油	

<調味料A>

レモン汁	大さじ1
タバスコ	小さじ1/2
ウスターソース	大さじ2
トマト (湯むきしてつぶしたもの)	1こ
ケチャップ	大さじ2
しょうゆ	大さじ1



ピラタコライスはトマトのほかにも
平取産の野菜を使った料理です！

ピラタコライスは昼食にオススメです！
簡単なのでぜひ作ってみてください！

作り方

- ① たまねぎとにんにくをみじん切りにしておく。
トマト・アボカド・きゅうりを1cm角、水菜を5cm程度に切る。
<調味料A>を混ぜ合わせておく。
- ② フライパンに適量のサラダ油をひき、にんにくを入れる。
香りがたったらたまねぎを加え、透明になるまで炒める。
透明になったらひき肉を加え、色が変わるまで炒める。
- ③ ひき肉の色が変わったら調味料Aを加え、汁けがなくなるまで
火にかける。
ナツメグ・塩・コシヨウで味をととのえ、火を止める。
- ④ ターメリックライスを器に盛り、
切っておいたトマト・アボカド・きゅうり・水菜をのせる。
中央に炒めたひき肉をのせ、その上に目玉焼きをのせる。

完成!!

トマトジャムのバイクドチーズケーキ 舟橋小月

【材料】※直径10cmの型7~8個分

生地

- ・クリームチーズ…250g
- ・生クリーム…200ml
- ・グラニュー糖…60g
- ・卵（Lサイズ）…2個
- ・レモン汁…30ml
- ・薄力粉…18g
- ・バニラエッセンス…適量
- ・バター…適量

ビスケット生地

- ・ビスケット…80g
- ・バター…30g

その他

- ・トマトジャム…大さじ3~4



【下準備】

1. 型の底と側面に薄くバターを塗る
2. クリームチーズは常温に戻すか電子レンジの解凍機能に1分ほどかける
3. 薄力粉をふるう
4. オープンを200度に温める
5. 卵はよくときほぐす



【チーズケーキの生地】

1. ボールにクリームチーズと生クリームを入れ木べらで混ぜる
2. なめらかになったら泡だて器でクリーム状によく練り、グラニュー糖を加えてよく混ぜる
3. 卵を少しずつ加えさらによく混ぜ合わせる
4. なめらかになったらレモン汁と薄力粉、バニラエッセンスをお好みで数滴加え混ぜ合わせる

【ビスケットのタルト】

1. ビスケットは粗め砕き、バターと混ぜ合わせ型の底に敷き詰める

【仕上げ】

1. 底に敷き詰めたビスケットの上にトマトジャムを全体に塗る
2. そのうえからチーズケーキの生地を7~8分目まで流し入れる
3. 200度に温めたオーブンで20分焼けば完成☆



【ポイント】

完全に冷ましてから型から取り外すと取りだしやすいです！

トマツフル♪ ~20cm6枚分~

<材料>

(生地)

- ・卵 2個
- ・砂糖 大さじ3
- ・牛乳 160ml
- ・薄力粉 140g
- ・ベーキングパウダー 小さじ2
- ・無塩バター 50g(40g使用)
- ・パニラエッセンス 1滴
- ・トマトジャム 大さじ3 小さじ2

(飾り付け)

- ・生クリーム 70ml
- ・砂糖 大さじ2
- ・パニラエッセンス 1滴
- ・トマトジャム 大さじ2 小さじ2

(シロップ漬け)

- ・トマト 2個
- ・ガムシロップ 約7個

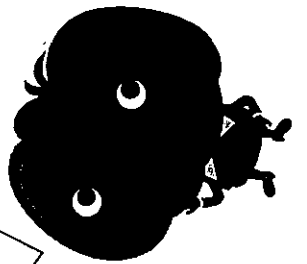
(トマトジャム)

- ・トマト 約500g
- ・砂糖 60g
- ・レモン汁 小さじ1

製作者 雲波 はるか



簡単でおいしい!
トマトたくさん♡



作り方

(生地)

<準備>

- 卵と牛乳は常温。バターは溶かしておく。
- ワッフルメーカーの予熱準備

1:ボウルに卵を割り入れほぐし、砂糖を入れホイッパーでしっかり混ぜる。

2:牛乳とパニラエッセンスを加えよく混ぜる。
薄力粉とベーキングパウダーも合わせふるいながら加えなめらかになるまで混ぜる。

3:トマトジャムと溶かしバター(40g)を入れて素早く混ぜる。

4:ワッフルメーカーに残り10gのバターを塗り生地を型に入れ素早くふたをずらす。

{注意}入れすぎず少なすぎず緑まで生地を入れる。

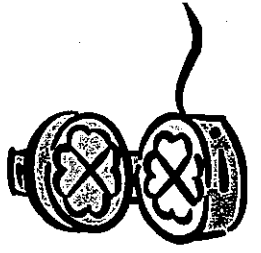
5:焼き色がつくまで(5~7分程度)焼き型から外す。
外したらラップに包んで冷ます。{急ぎは冷蔵庫へ}
{注意}しっとりした生地を作るためすぐラップに包む。

6:生地が冷めたらラップを外し

1枚の生地を4つの三角形に切り
生クリームとシロップ漬けのトマトで飾り付け完成!!

(生クリーム)

- 1:生クリームと砂糖を入れ生クリームを作る。
- 2:出来た生クリームにトマトジャムを入れホイッパーでしっかり混ぜる。



(シロップ漬け)

- 1: トマトの種を抜き5㎜程度の角切りにする。
- 2: 容器に入れトマトとガムシロップを入れ1日冷蔵庫で冷やす。

(トマトジャム)

- 1: トマトを湯むきし種を抜く。
- 2: 細かく切り砂糖と一緒に煮詰める。
- 3: 水分を飛ばすよう中火にし、あくを取りながら煮詰める。
- 4: あくがなくなると弱火にして1時間程度
焦がさないように煮詰める。
- 5: 最後にレモン汁を入れて完成