



トマトの冷凍保存と解凍方法



【保存方法】

収穫したトマトをすぐに食べない場合は、よく洗って、しっかり水気をふき取り、左の写真のようにビニール袋などに入れて冷凍庫へ。1〜2ヶ月は保存できます。

【解凍方法】

凍ったままのトマトを水に入れます。すぐに皮が割れ、湯むきをするように簡単に皮がむけます(右の写真)。冷凍したトマトは生食には向かないので、加熱調理してください。



収穫したトマトは冷凍保存し、調理活動につなげます。

「凜々子」のトマトソース



【材 料】(できあがり約300g分)

トマト …… 500 g
玉ねぎ …… 1/4 個
油 …… 大さじ1
塩 …… 少々

【作り方】

- ① トマトは湯むきをするか、冷凍保存したトマトは水につけて皮をむき、ざく切りにする。玉ねぎはみじん切りにする。
- ② フライパンに油を入れて弱火にかけ、玉ねぎをこがさないようにじっくり炒める。
- ③ トマトを加えて、フタをせずに中火で7〜8分煮込む。塩を加えて味をととのえる。

スパゲティやピザトーストなどいろいろなトマト料理に使える万能ソースです。

トマトそうめん



【材 料】(4人分)

そうめん(乾麺) 300g
■つゆ
トマト…………… 160g
めんつゆ(ストレート) …… 2カップ
オリーブ油 …… 大さじ1
■具材
カゴメベビーリーフミックス …… 1/パック
オクラ…………… 4本
黄パプリカ…………… 1/2個
スライスチーズ… 2枚
ハム…………… 4枚

【作り方】

- ① トマトは1cm角に切り(ミニトマトは四つ切りに)、めんつゆ、オリーブ油を混ぜ合わせる。
- ② オクラは茹でて小口切りにする。パプリカ、スライスチーズ、ハムは星形に型抜きする。
- ③ そうめんは茹でて水で洗い、水気をきる。
- ④ 皿に③のそうめん、②の具材盛り付け、①のつゆを器に注ぐ。

そうめんにとッピングする具材を星形に型抜きして盛り付けるのも子どものやる気や楽しさ、苦手の野菜に挑戦する意欲につながります。

トマトのパンケーキ



【材 料】(4人分)

トマト …… 2 個(100g)
卵 …… 1 個
ホットケーキミックス …… 1袋(150g)

【作り方】

- ① トマトはおろし金ですりおろすか、ミキサーにかけてジュースにする。
- ② ボウルに卵と①を加えてよく混ぜ、ホットケーキミックスを加えてかるく混ぜる。
- ③ フライパンまたはホットプレートをあたたため、②をながし入れ弱火で焼く。
- ④ 表面にプツプツと小さな穴ができてきたら裏返し、約2分焼いたらできあがり。

生地を焼く時にフタをすると、ふんわり焼きあがります。

トマトケチャップを作ろう!

生のトマトはもちろんですが、冷凍保存しておいたトマトでもおいしく作れます。
解凍したトマトの場合、包丁を使わずに手でつぶして調理することができるので
園児の調理体験にもおすすめです。

準備

使用する調理道具

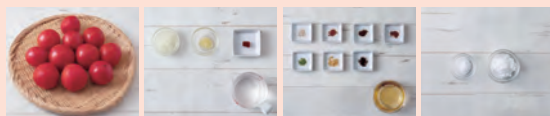


- トマトソース用の鍋
- スパイス液用の小鍋
- 煮詰める用の鍋
- ボウル
- 木べら
- 香酢用の小鍋
- ギムベラ
- ギャル+ボウル
- 計量カップ
- 計量スプーン

用意するギャルによってボウルの大きさが変わります。
持ち手有り・引っ掛け有り:ギャルより大きいボウル
持ち手無し・引っ掛け無し:ギャルより小さいボウル
※上の写真のギャルは持ち手有り・引っ掛け有りのギャルです。

用意する鍋・小鍋についての注意点
アルミの鍋は酸に弱いので、ステンレス・ホーロー・樹脂加工した鍋などを使用しましょう。

材料 (できあがり約250g)



- 凍々子 (11~12個分: 1kg)
- 酢 (100ml)
- スパイス数種 (各少々)
シナモン、ローレル、オールスパイスなど
- すりおろし玉ねぎ (1/8個分: 25g)
- すりおろしにんにく (1片分: 5g)
- 赤唐辛子 (1/3本)
- 塩 (小さじ1)
- 砂糖 (大さじ2)
- 水 (100ml)

カゴメが独自に開発した
ジュース専用トマト「凍々子」
加工用トマトである
「凍々子」は「生食用トマト」より
リコピンがたくさん含まれています。

作り方

① トマトソースを作る。



「凍々子」を洗い
水気を拭き取って
冷凍しておく。

凍った「凍々子」を
解凍し、手で潰す。

鍋に入れ、時々
かき混ぜながら
煮詰める。

約20分

量が2/3になったら
火を止め
裏ごしする。

トマトを煮ている間に②・③の工程に進みましょう。

② スパイス液を作る。



ポイント

作る量が少量なので
授業などでは全
グループ分を事前にま
とめて作っておく事
をお勧めします。

小鍋に玉ねぎ、にんにく、唐辛子、水を入れて
20分煮る。

③ 香酢を作る。



別の小鍋にお酢、スパイスを入
れて沸騰させないように4~5
分煮る。

④ 1・2・3を合わせる。



鍋に
①の裏ごしした
トマトソースを入
れる。

②のスパイス液、
③の香酢、砂糖、
塩を加えて
強火にかける。

沸騰したら中火で
約20分煮詰める。

スパイス液の
唐辛子は取除く。

ポイント



火を止めるタイミ
ングは木べらでかき
分けた時道のように
鍋底が見えそれが
消えない状態が
ベストです。

完成

煮詰まったら火を止め、
冷まして完成です!



トマトケチャップの作り方は、
動画でもご紹介しています。
ぜひご覧ください。



ウェブサイトを活用しよう!

カゴメホームページ内「りりこわくわくプログラム」サイトには、
「凜々子」に関する情報が満載です。

<https://www.kagome.co.jp/syokuiku/love/tomato-nae/>

KAGOME りりこわくわくプログラム

参加校一覧 | 学習関連資料ダウンロード | 受賞校レポート | りりこ図鑑

「カゴメリりりこわくわくプログラム」は、1999年より毎年、全国の小学校や保育園などにカゴメトマトジュース贈付「りりこ」の苗を無償で提供し、カゴメの食育活動です。教員研修や遠隔地校の参観等により、教育現場で活用される先生方と子どもたちの楽しい食育体験をサポートし、未来を担う子どもたちの「食への関心」と「感謝の心」を育み、「野菜好き」のきっかけとなることを願っています。

「野菜好き」へつながるりりこわくわくプログラム

「りりこ」をもらってからは、学校で「野菜好き」の苗を無償で提供し、カゴメの食育活動です。教員研修や遠隔地校の参観等により、教育現場で活用される先生方と子どもたちの楽しい食育体験をサポートし、未来を担う子どもたちの「食への関心」と「感謝の心」を育み、「野菜好き」のきっかけとなることを願っています。

2021年度参加校一覧

学習関連資料ダウンロード

受賞校レポート

りりこ図鑑

「野菜好き」へつながるりりこわくわくプログラム

プログラム参加校へのアンケート結果をお知らせしています。

学校関連資料ダウンロード

トマト栽培ガイドブックをはじめ、栽培指導に便利な観察シートなど、児童・保護者向け配布資料が掲載されています。



りりこ図鑑

導入時や調べ学習に。トマトクイズや「凜々子」の生長の動画などを公開しています。



受賞校レポート

トマト栽培を活用したすばらしい取り組みの事例をくわしく紹介しています。

トマト栽培アプリ「トマサポ!」

- 育てたトマトの日記をつけて、一枚のレポートにしよう!
- 収穫個数を記録したり、全国のみんなの収穫量を見たりできるよ!
- トマト栽培のお困りごとや疑問を解決!
 - ・ 日々の水やり、いつどれくらいあげればいいのか?
 - ・ 植物が大きくなってきたけど、いま必要な作業は?
 - ・ 周りの人はどれくらい収穫できているのかな?
 にお答えします!
- 「トマサポ!」のここが新しくなったよ!
 - ✓ ホーム画面が使いやすくなったよ!
 - ✓ 動画で栽培方法を分かりやすく解説!

