



東京聖栄大学作成の 食べ切り・使い切りメニュー を紹介します!

今年度は年3回にわたって、東京聖栄大学にご協力いただき、「食材の保存方法」「保存野菜の使い方とおすすめレシピ」「捨ててしまう部分の活用法」「料理のリメイク」等についてをご紹介します。

今回は、トマトのレシピを紹介します。次のページを参考にぜひ1度チャレンジしてみてください!



葛飾区ごみ減量・3R推進

キャラクター

リー(Ree)ちゃん



消費者庁によれば、日本の家庭では一人あたり1年で60食分の食べ残しが出ていると言われています。一方で、発展途上国では食料不足が深刻で、大きな問題になっています。まずは、一人ひとりがもったいないという意識をもって、買い物で買い過ぎない、調理で作り過ぎないことが大切です。注意していても食べ切れなかったものは、冷凍して保存したり、他の料理に作りかえることで、飽きずに残さず食べ切ることができます。

毎月5日は「ごみ減量の日」

☆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、特売で買いすぎってしまった、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。

◎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っ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。好ん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とろするまで煮詰めたら火を止めて、消毒した容器※に移す。
※消毒はアルコール消毒が簡単です！



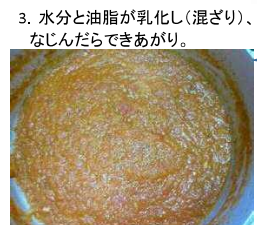
☆ストック野菜の使い方とおすすめレシピ ~トマトソース~

・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。ピ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。ここでは色々と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て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 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。

【エコライフプラザ 6~8月の予定】


「さき織り体験トートバック作り(縫製)」
 日時:6月26日(金)
 13時~17時




「フリーマーケット」
 日時:7月18日(土)
 10時~12時30分
 ※子ども用品限定
 ※出店申込は
 6月15日(月)~
 7月2日(木)まで




「ちぎり絵でうちわ作り」
(子ども向け)
 日時:7月24日(金)
 13時30分~15時
 新聞紙をちぎって
 ヒマワリなどの模様を作り、オリジナうちわを作成します。




「ちぎり絵で暑中見舞ハガキ」
 日時:7月7日(火)
 14時~15時30分
 新聞紙のちぎり絵
 で暑中見舞いハガキを作ります。



「さき織り体験コースター作り」
(子ども向け)
 日時:7月21日(火)
 ・13時~14時30分
 ・14時30分~16時
 古くなったハンカチなどを裂いて、コースターを作ります。



「布ぞうり教室」
 日時:7月30日(木)
 10時~15時
 古布を使用した
 布ぞうりを作ります。



申込制の講座もあります。詳しくは広報かつしかまたはホームページでご確認ください。

日	月	火	水	木	金	土
6/21	22	23	24	25 休館日	26 さき織り体験 トートバック作 り(縫製) 13:00~17:00	27
6/28 かつしか Ecoエコフェスタ 10:00~16:00	29	30	7/1	2 (家具・日用不 用品・喫茶休業)	3	4
5	6	7 ちぎり絵で 暑中見舞ハガキ 14:00~15:30	8	9 (家具・日用不 用品・喫茶休業)	10	11
12	13 休館日	14 休館日	15 休館日	16 休館日	17	18 フリーマーケット 子ども用品限定 10:00~12:30
19	20	21 小学生向け さき織り体験 コースター作り 13:00~14:30 14:30~16:00	22	23 休館日	24 小学生向け ちぎり絵で うちわ作り 13:30~15:00	25
26	27	28	29	30 (家具・日用不 用品・喫茶休業) 布ぞうり教室 10:00~15:00	31	8/1
2	3	4	5	6 (家具・日用不 用品・喫茶休業)	7	8
9	10	11	12	13 (家具・日用不 用品・喫茶休業)	14	15
16	17	18	19	20 (家具・日用不 用品・喫茶休業)	21	22