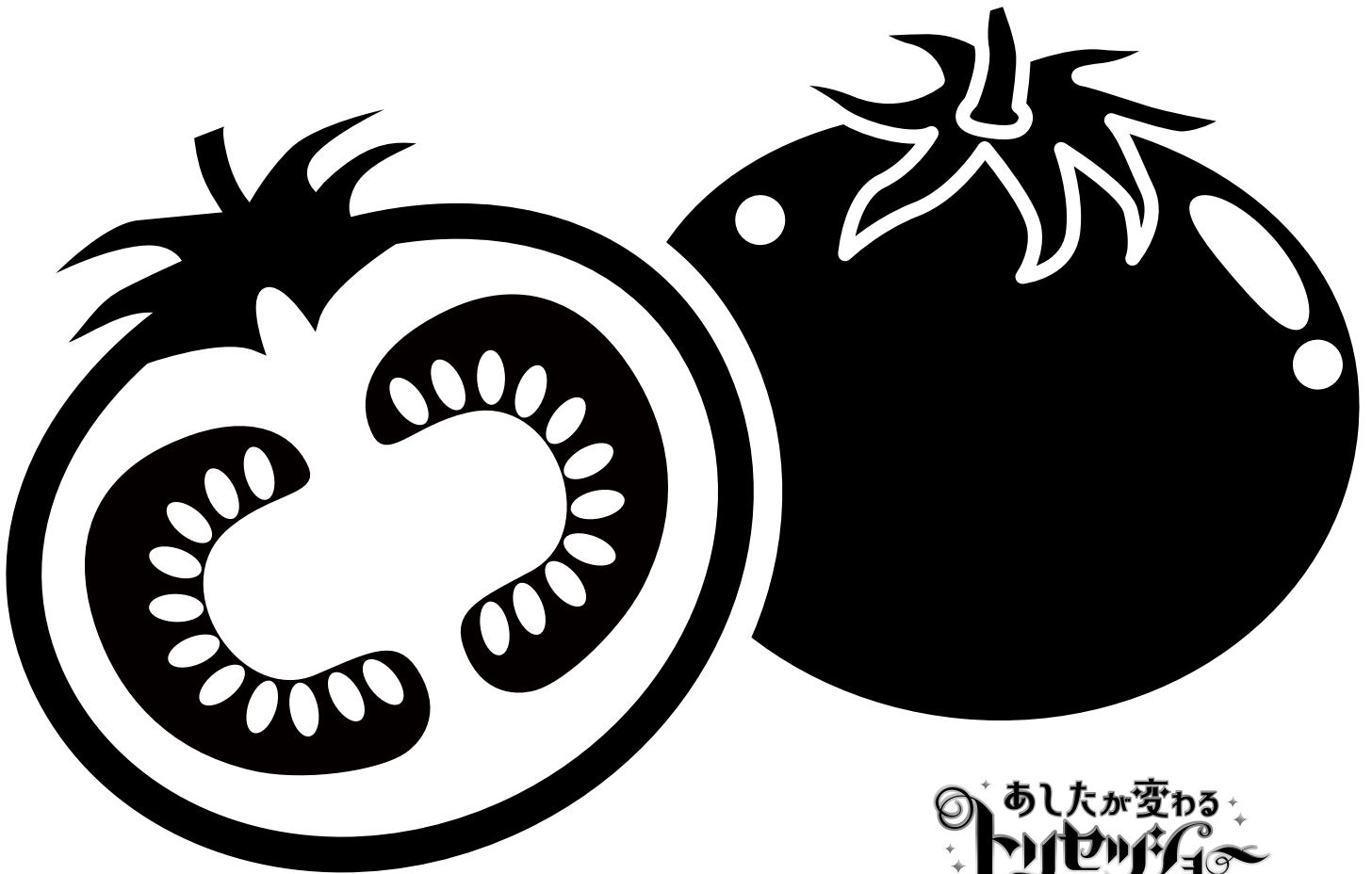


トマト

取扱説明書

品番:SHAI-001

保管用



あしたが変わる
トモエ

2022年4月7日放送

- いつでも見られるところに大切に保管し、必要な時にお読みください。

味と栄養を最大限に引き出すには 日本のトマトこそ 加熱すべし

■「日本のトマト」は海外と何が違うの？

日本のトマトは、海外のトマトと異なる独自の進化をしてきました。日本のトマトならではの特徴は3つ。それは…

- ① **皮が薄い**
- ② **甘い**
- ③ **大量の水分を含む**

すべては「生で食べておいしい」トマトを作るため。

しかし、この特徴が料理したときに「水っぽくて味がぼやける」といった問題の原因にもなっていたんです。

海外



海外のトマトは、加工用の方が一般的。大量生産できるよう、皮が厚くなっています。一方、日本のトマトはほとんどが生食用のため、ハウスで丁寧に育てられ、収穫も手作業！

日本



■日本のトマトの魅力を引き出す調理法とは？

そんな特徴をもつ日本のトマトを、どうすればおいしく食べられるのでしょうか。教えてくれたのは、『世界の料理人1000人』にも選ばれたイタリアンの巨匠、奥田政行(おくだ・まさゆき)シェフ。

奥田シェフによると、日本のトマトの魅力を引き出すには、

「油で一気にやけどさせる」

ことが重要だといいます。

大量の水分に釣り合う**大量の油**で調理することで油と水のバランスが取れ、極上のトマトソースが完成！

油で調理するメリットはそれだけではありません。体に悪影響を及ぼす活性酸素の働きを抑える「リコピン」。トマトに多く含まれていますが、油と一緒に摂取することで、吸収率がなんと**4倍**に。

日本のトマトの味と栄養を最大限に引き出せる奥田式調理法、ぜひお試しあれ。



イタリアンの第一人者
奥田政行シェフ

奥田シェフ直伝!



フレッシュトマトソースのパスタ



大量のアブラでトマトの
秘めたる実力を引き出せ!

材料(2人分)

- | | |
|------------------|-------------------|
| □ トマト | 400g(中玉2~3個程度) |
| □ オリーブオイル | 90ml(大さじ6) |
| □ にんにく | 1かけ |
| □ パスタ | 200g(2束) |
| □ 水 | 2L |
| □ 塩 | 40g |

MEMO

- 油の量とトマトの量のバランスが大事ななので、分量を間違えずに!
- オリーブオイルの量は1日に推奨される摂取量(およそ50g)の基準内ですが、食べ過ぎにはご注意を!

手順①



- オリーブオイルを中火にかけ厚めに切ったにんにくを炒める

MEMO

- 油はねを防ぐため必ず底の深い鍋を

手順②



- 1分ほどしてにんにくが色づき始めたら、中火のまま一口大にカットしたトマトを入れる
※油がはねるので、入れる時フタをすとよい
- 強火に切り替え、鍋を強く振ったり、火に戻したりを繰り返して、トマト全体に油を行き渡らせる

MEMO

- トマトを入れた瞬間に「ジュワッ」と音が鳴るのがポイント！音がしないときは火を強めて

手順③



- 3分ほど炒めたら、トロットロのソースに

MEMO

- ソースがトロットロにならない場合は、加熱時間を延ばすか、火を止め、20秒間フライパンを前後に強く振る
- パスタ以外に単体でソースとして使う場合、加熱中に塩5g(小さじ1)を加えて味を調える

手順④



- 水2リットルに対し塩40gを入れ、パスタ200gをゆでる(水の量に対して2%の塩を入れる)

MEMO

- パスタのときはソースに塩を加えず麺をゆでる際の塩だけで料理全体に味を付けているので、分量をしっかり守って！

手順⑤



- ゆであがったパスタのお湯をよく切ったら
- あたため直したソースの中に入れ、鍋を10回ほど振ってよく混ぜ合わせたら完成！

MEMO

- よく混ぜてパスタとソースをからめる！鍋をうまく振れないときは箸を使ってもOK！

超絶時短！あらゆる料理が激うま 魔法のトマト加工品とは？

■“トルコ”で見つけた魔法のトマト加工品

世界を見渡すと、
日本のトマト消費量は世界平均以下。
世界には、私たちの知らない
トマトの世界がありました。

ヨーロッパとアジアにまたがるトルコは、
世界屈指のトマト消費国。

そんなトルコのご家庭を訪ねると、
主菜にスープ、ごはんに至るまで、
あらゆる料理に赤い缶の調味料を加えていました。

実はこれ、「**トマトペースト**」
日本では売り場の片隅でひっそりと売られている存在です
がトルコでは売り上げトップのトマト加工品！



■なぜどんな料理にも使えるの？



ペーストちょい足しでうま味を底上げ！

トルコの人たちが愛してやまないトマトペースト。
一体どうしていろんな料理に使えるのでしょうか？

野菜の中で、**うまみ成分グルタミン酸**
が特に豊富なトマト。

さまざまな加工品の中で、トマトペーストは、

**「あえてトマトらしさを追求せず
うまみに特化した」**加工品なんです。

トマトペーストはトマトを濃縮して作られていて、
トマトのうまみがぎゅっと閉じ込められています。

トマトらしい風味は製造の過程で飛んでしましますが、
あえてその香りを戻したりせず、うまみだけを
しっかり感じられるように作られているんです。

そのため、和食にちょい足ししてもうまみを底上げしてくれるなど、
どんな料理にも使える万能調味料に！

トマトペースト活用レシピ バターチキンカレー編



**加熱時間たった5分で
お店の味に！超絶時短技**

材料(2人分)

A

- 鶏肉 200g
- **トマトペースト** **40g**
- カレー粉 小さじ2
- 砂糖 小さじ2
- 塩 小さじ1
- ニンニク 小さじ1/2
- ショウガ 小さじ1/2
- オリーブオイル 小さじ2

B

- 生クリーム 200ml
- 水 120ml
- 酢 小さじ2
- バター 20g

MEMO

- ニンニク、ショウガはすりおろし、生クリームは乳脂肪分35%以上のものを使用

手順①

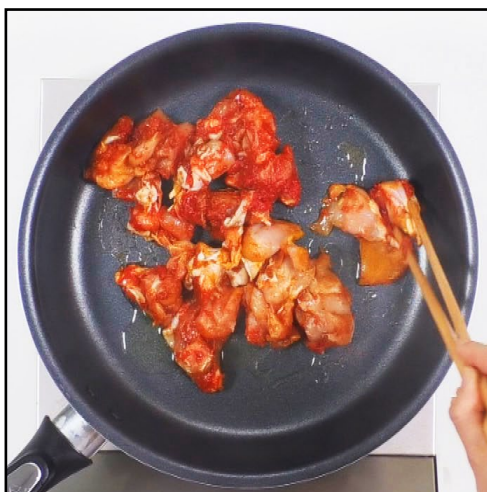


- 小さめに切った鶏肉と **A**をよく混ぜる

MEMO

- 鶏肉は大きく切ると、火が通りにくくなるので、小さめに切ること!

手順②



- フライパンにオリーブオイルを入れ、強火で1分半炒める

手順③



- **B**を加え、ときどきフライパンを振りながら、さらに3分半煮込む

手順④



- 火を止めてバターを入れたら、完成!

トマトペースト活用レシピ キムチ編



魔法のようなお手軽さ
あえるだけで**“本物”**の味

材料(4人分)

- 大根 200g
- 塩 2g

C

- **トマトペースト** 40g
- 酢 大さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- ごま油 小さじ1
- 一味とうがらし 小さじ1/2
- にんにくすりおろし 小さじ1/3
- 塩 小さじ1/5
- 砂糖 ひとつまみ

手順①



- 大根の皮をむいて、いちよう切りにする
- ポリ袋に大根と、大根の重さの1%の塩を入れてもみ込み、5分ほど漬ける

手順②



- ボウルにCの材料をすべて入れ、よく混ぜる

手順③



- 大根にCを大さじ2ほど加え、よくあえたら完成!

MEMO

- 大根の他に、キュウリや菜の花、白菜など、いろいろな野菜で応用可能!

袋とじコーナー

おいしいトマトを見分けるコツは、
トマトのお尻に注目すること！



■「スターマーク」

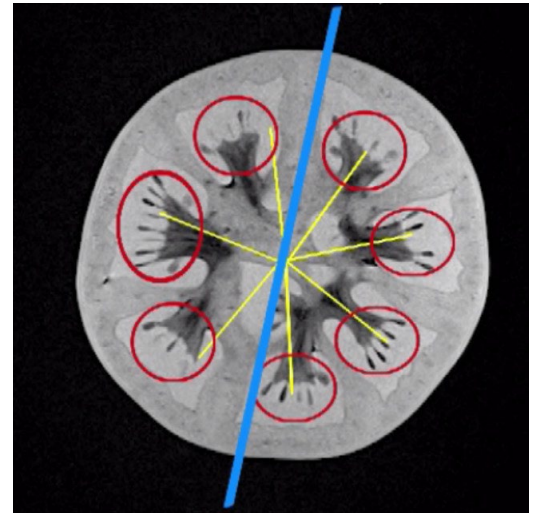
トマトのお尻にある星のような模様。この白い線は、トマト農家さんの間で「スターマーク」と呼ばれています。このマークがはっきり出ているほど、甘くておいしいトマトの証し！

■なぜおいしい？

なぜスターマークがあるトマトはおいしいのか？
スターマークの正体は、栄養を送るための『維管束』。
この維管束が太くはっきりしていることは、
それだけたくさんの栄養がつまっているということ。

■さらにこんな活用法も！

維管束はタネ部分とつながっているため、スターマークの線と線の間を切ると・・・仕切り部分を切ることができ、ゼリー部分を外にこぼさずにカット可能！



MRIを使ったトマトの内部画像
青い線のように切る



■ゼリー部分を 閉じ込めるメリット

トマトに多く含まれるうまみ成分のグルタミン酸は、実よりもゼリー部分に多く含まれています。その量なんと3倍！

さらにゼリーがこぼれにくいので、まな板もきれい！お試しあれ！

※トマトの仕切りが曲がっている場合、ゼリーがこぼれてしまうことがあります

保ショー書

品名 トマトのトリセツ (SHAI-001)


保ショー期間 次のトリセツができるまで

お客様名 神原 郁恵

保ショーいただけますか?

美味しくて
たまらなかつた。

今日は
夕飯 トマトパスタ
作りまーす♡

あしたが変わるトリセツショ 


保ショー書


品名 トマトのトリセツ (SHAI-001)

保ショー期間 次のトリセツができるまで

お客様名 丸山 桂里奈

保ショーいただけますか?

☆ トマトはこれからは
☆ ずっとスタメンです  ☆
☆ ☆ ☆

あしたが変わるトリセツショ 

保ショー書


品名 トマトのトリセツ (SHAI-001)

保ショー期間 次のトリセツができるまで

お客様名 山里 亮太

保ショーいただけますか?

トマト嫌いの歴史が
今日終わりました。

あしたが変わるトリセツショ 

保ショー書

品名 トマトのトリセツ (SHAI-001)

保ショー期間 次のトリセツができるまで

お客様名 しずちゃん

保ショーいただけますか?

しずちゃん

あしたが変わるトリセツショ 