

小松とまとの

スマイルレシピブック

第2回

米料理部門
麺料理部門

Rice



NoobLES





麺料理部門

グランプリ

カプレーゼ素麺



材料・分量 ※2人前

小松とまと(中玉)	2個(80gx2ぐらい)
素麺	2束(50gx2)
モッツアレラチーズ (5ミリ角の棒状に切る)	40g
④ オリーブオイル	大さじ2
⑤ 白だし	小さじ2
⑥ 豆乳	100cc
⑦ 昆布水(※1)	100cc
⑧ 白だし	小さじ4
⑨ バジルソース(市販)	小さじ2
⑩ オリーブオイル	小さじ2
セミドライトマト(※2)	2個
(生トマトでも可)	
バジル	2枝

(※1) 500ccの水に10センチ角の昆布をつけて冷蔵庫で一晩おいたもの。

(※2) 横半分に切った小松とまと(中玉)を100度のオープンで1時間焼いて水分を飛ばしたものを(オープンによって調整してください。)

- 食料費(2人分) およそ700円
- 調理時間の目安 15分

つくり方

- ① たっぷりのお湯で素麺を1分ゆでる。ゆであがった素麺はよくもみ洗いし、ざるにあげて水を切る。さらにキッチンペーパーで水気を切る。
- ② 小松とまとを皮ごとすりおろす。④を加えてよく混ぜ、素麺を入れて和える。
- ③ ⑧を合わせて器に入れておく。
- ④ ②の素麺を指に巻き付けるようにしながら器の真ん中に盛る。
- ⑤ モッツアレラチーズとセミドライトマトを添え、⑩をかけ。最後にバジルを飾り完成!

生のトマトをまるごとすりおろして素麺にからめることで、トマトのフレッシュ感を残しました。

金沢市西大森町 橋本登志子さん



麺料理部門
準グランプリ

小松とまとの
うめ〜パスタ



材料・分量 ※2人前

小松とまと(大玉)	1個
パスタ (1.6mmのスパゲティ)	200g
小松菜	100g
生ハム	50g
大葉	2枚
オリーブオイル	大さじ2
梅干し	1個
昆布茶	小さじ2
塩こしょう	少々
醤油	小さじ2

- 食材費(2人分) およそ400円
- 調理時間の目安 10分

つくり方

- ① 塩を入れたお湯でパスタを規定の時間茹で、冷水につけてざるで水を切っておく。(規定の時間1分前に小松菜を入れる)
- ② 小松とまと、小松菜を食べやすい大きさに切る。
- ③ 小松とまとにオリーブオイル、梅干し(種を取ってたたいたもの)、昆布茶、塩こしょう、醤油を入れてよく混ぜる。
- ④ ③にパスタと小松菜を入れて混ぜ合わせ、器に盛り付ける。
- ⑤ 生ハムと干切りした大葉を乗せて完成!

梅干しとトマトの味であっさりとした味わいになっています。トマトの「リコピン」と小松菜の「ビタミンC」で美容効果が期待できます。

富山県富山市 犬島亜矢乃さん



麺料理部門
準グランプリ

うららのなんでも
チリヌードル



材料・分量 ※2人前

小松とまと(中玉)	2個
(「うららのきもち」の場合 150g)	
ビーフン(細い乾麺)	50g
エビ(殻つき)	4尾
レタス	大3枚
ショウガ	小さじ2
ニンニク	小さじ2
ネギ	50g
好みでパクチー	適量
(カイワレ大根やスプラウトでもよい)	
ごま油	大さじ2
豆板醤	小さじ1
水	300cc
鶏ガラスープの素	小さじ2
ケチャップ	大さじ4
白味噌・酒	各大さじ1
醤油・砂糖	各小さじ1
塩こしょう	適量

④

- 食材料費(2人分) およそ300円
- 調理時間の目安 40分

作り方

- ① ショウガ、ニンニクはみじん切りにし、ネギは小口切りにする。
- ② エビは背ワタをとり、塩水で洗いキッチンペーパーで水気をとる。
- ③ 小松とまとはヘタをとり、縦に8等分する。レタスは大きめにちぎっておく。
- ④ ビーフンは規定の時間お湯で戻し、ざるにあげて食べやすい長さに切る。
- ⑤ フライパンにごま油をひき、火をつけてニンニク、ショウガを炒める。次にネギを炒めてから豆板醤を炒める。
- ⑥ エビを入れて塩こしょうをし両面を炒め、酒大さじ1(分量外)を振りかける。エビだけを皿に取り出し、殻をむいておく。
- ⑦ フライパンに④と水を加え煮たて、さらに小松とまとを加えて軽く煮込む。
- ⑧ ビーフン、レタスを加えて味を見て、足りなかったら塩こしょうをする。
- ⑨ エビを加えて火を止め、器に盛り付け完成!

エビの代わりに豚肉や鶏肉を入れたり、キノコ類を加えても美味しいです。ビーフンも小松うどんにするなどお好みでアレンジしてください。

小松市大川町 前澤万里子さん

レシピ考案者から一言!





米料理部門
グランプリ
とまと豆乳丼



材料・分量 ※2人前

小松とまと(大玉)	2~3個
トマトピューレ	1/2カップ
豚ひき肉	200g
ご飯	300g
ニンニク	10g
ショウガ	20g
青ネギ	7センチ
オリーブオイル	適量
豆板醤	大さじ1
みりん	大さじ1
味噌	大さじ3
豆乳	1/3カップ

つくり方

- ① 小松とまとは種を取り、ざく切りにする。
- ② ニンニク、ショウガはみじん切り、青ネギは小口切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルをひき、豆板醤、ニンニク、ショウガを入れ火にかける。香りが出たら豚ひき肉、みりん、味噌を加え、小松とまを崩し入れ、トマトピューレも加える。
- ④ ③に豆乳を加え、軽く混ぜてから火を止める。
- ⑤ 器にご飯を盛り、④をかけ青ネギを散らして完成！

- 食材費(2人分) およそ800円
- 調理時間の目安 20分

豆板醤が入っているのでピリ辛です。
お好みで調整してください。

能美市三道山町 西知美さん

レシピ考察家から一言



米料理部門
準グランプリ
トマト克服!!
トマトのたき込みご飯



材料・分量 ※2人前

小松とまと(大玉)	2個
米	1合
切り干し大根	20g
鶏ささ身	40g
大葉	3枚
塩昆布	5g
白ごま	5g
白だし	大さじ1
醤油	2.5cc

作り方

- ① 切り干し大根は水で戻し、粗みじんにする。鶏ささ身はボイルしてほぐす。
- ② 洗った米に1合分の水と白だし、醤油を加え、①を混ぜて炊く。
- ③ 小松とまとを湯むきして種を取り、1センチ角に切る。
大葉は水で軽く洗い、キッチンペーパーで水気を切ってから干き切りにする。
- ④ 炊き上がったご飯に小松とまと、塩昆布、大葉、白ごまを
- ⑤ 加えて混ぜたら完成!

- 食材費(2人分) およそ284円
- 調理時間の目安 45分

トマトが苦手な方にもオススメです。
鶏のだしを出したい方は、ボイルせずに生の鶏ささ身をほくして炊いてもおいしいです。

小松市南浅井町 宮坂和美さん



米料理部門
準グランプリ
小松流冷やし



材料・分量 ※2人前

小松とまと(大玉)	1個
白飯	200g
豆腐(絹ごし)	150g
きゅうり	5センチ
小茄子	1/2個
らっきょう	2個
トマトジュース(無塩)	100cc
水	100cc
昆布茶	4g

④

- 食材費(2人分) およそ250円
- 調理時間の目安 20分

つくり方

- ① ④を合わせて混ぜておく。
- ② 小松とまとの皮をむき、真ん中の部分を縦に1枚、5ミリ程度の輪切りにし、残った部分をくし切りに8等分する。
- ③ 豆腐、きゅうり、小茄子はさいの目切りする。小茄子にだけ塩をふって水分を出し、手で絞っておく。
- ④ らっきょうを千切りにする。
- ⑤ 白飯はざるに入れ水で洗い、冷ましておく。
- ⑥ 白飯を器に盛り、小松とまと、きゅうり、小茄子、豆腐を入れ、①を上からかける。
- ⑦ 白飯の上に輪切りにした小松とまとを置き、その上にらっきょうをのせて完成!

主役の小松とまとは、切り方を変えました。
やわらかい小松とまとと、豆腐にシャキシャキの
きゅうりと小茄子で食感にアクセントをつけました。

金沢市示野町 西谷美咲さん



小松とまと

第2回

スマイルレシピコンテスト!

米料理、麺料理の2部門に合計138点の応募がありました。フードジャーナリストをはじめとする5人の審査員が真剣に悩んだ末、決定したグランプリ、準グランプリのレシピをご紹介します。



調理を担当した旬彩和食 口福 店主 中里 知さんと弟子の室井 凌可さん

審査員の小松とまとコミッティー委員の皆さん



pick up

小松とまと応援チームが考案したレシピ紹介

平成29年7月、北陸学院大学短期大学部食物栄養学科の学生の皆さんによって結成された「小松とまと応援チーム」。地元の「小松とまと」を通じて、健康増進とふるさとへの愛着を深めてもらおうと、トマトの栄養面に着目した様々な食育活動（栄養啓発ポスター監修、調理実習など）に取り組んでいます。そんな活動の1つに「育ち盛りの子供向けトマトレシピ」の考案もありましたので紹介します!

「小松とまと応援チーム」の皆さん



まるごとトマトライス ※2人前

小松とまと(大玉)	1/2個 (あらかじめつぶす、または芯をとり皮に切り目を入れる)
米	140g (洗って水に浸けておく)
ミックスベジタブル	40g
鶏ひき肉	20g
玉ねぎ	1/8個 (みじん切り)
スープ	200cc (水+スープの素1/2個)
塩	少々
ケチャップ	大さじ1/2

●作り方

- ①米をざるに上げて水をきる。
- ②炊飯器にスープ、塩、ケチャップを加えて混ぜ、トマト(汁もそのまま)、ミックスベジタブル、鶏ひき肉、玉ねぎを加えて炊いたら完成!



炊きあがりもキレイ!

タマゴで包んでオムラシム!



衣で揚げるとライスコロッケ!



レシピはクックパッドの小松市公式キッチンでもご覧いただけます。

クックパッド 小松市 検索

小松とまとの最新情報はフェイスブックで公開しています。



Smile
Recipe Book



制作/小松市環境王国こまつ推進本部

〒923-8650 石川県小松市小馬出町91番地 TEL 0761-24-8078 FAX 0761-23-6404

発行/平成29年10月