

生だけじゃない!

# うまトマ和食レシピ

ごはんも おかずも



## 生だけじゃない! うまトマ和食のおいしさ「3つのヒミツ」

### ヒミツ1

#### リコピン吸収率アップ!

トマトは加熱調理することで、リコピンが吸収されやすくなります。しかも油と一緒に摂取するとさらに吸収率アップ!<sup>※1</sup>

### ヒミツ2

#### しょうゆとの相性抜群!

トマトとしょうゆは、旨み成分の「アミノ酸」の構成がとても似ていて相性抜群!<sup>※2</sup>

### ヒミツ3

#### 旨みの相乗効果!

トマトの旨み「グルタミン酸」と和食のだしの「イノシン酸」が合わさるととても強力な旨みに!<sup>※3</sup>

※1 出典：(一社)全国トマト工業会

※2 出典：日本家政学会誌2012

※3 出典：渡辺誠「調味料[1]うま味調味料[2]食品と容器2004 Vol.45 No.8

## いつものごはん・お肉・お魚料理も加熱調理のトマト和食で新しい美味しさ!

### 炊き込みごはん × トマト

#### 丸ごとトマトごはん

コク旨トマトがまるごとごはんに!



●材料(3~4人分)  
米……………2合  
トマト……………1個(150g)  
しめじ……………1/2パック(50g)  
ツナ缶……………小1缶(70g)  
[A] キッコーマン濃いだし本つゆ…大さじ4  
水……………300ml  
黒こしょう……………少々  
青じそ……………4枚

●下準備  
米はといで、ざるに上げておく。トマトは上半分に4等分の切りこみを入れる。しめじは小房にわけ、青じそは千切りにする。

●作り方  
①土鍋に米と[A]を入れて、しめじ、ツナ、トマトをのせ、30分ほど浸水する。  
②蓋をして強火にかけ、沸いたら弱火にして12分ほど炊く。最後に30秒ほど強火にし、火を止めて蒸らす。  
③黒こしょう、青じそをちらす。



### 煮物 × トマト

#### トマト肉じゃが

トマトとだしの旨みの相乗効果でとってもおいしく!



●材料(2人分)  
豚こま切れ肉……………100g  
じゃがいも……………中2個  
玉ねぎ……………1/2個  
サラダ油……………大さじ1/2  
[A] キッコーマン濃いだし本つゆ…50ml  
水……………250ml  
トマト……………1個  
青ねぎ(小口切り)……………適量

●下準備  
じゃがいもを4~6等分に切る。玉ねぎとトマトはくし切り。

●作り方  
①鍋に油を熱し、豚肉を軽く炒め、じゃがいも、玉ねぎを加えて炒める。  
②油が全体にまわったら、[A]を加えて煮立て、アクを取り、落とし蓋をして15分ほど煮る。最後にトマトを加えてさっと煮る。  
③火を止めてそのまま味を含ませる。器に盛り、青ねぎをちらす。



### 魚料理 × トマト

#### いわしのトマト煮

トマトの酸味で、イワシがすっきり、上品な味わいに!



●材料(2人分)  
いわし……………4尾  
プチトマト……………12個  
[A] キッコーマン濃いだし本つゆ…大さじ2と1/2  
マシヨウ米麹こだわり仕込み…大さじ2と1/2  
料理の清酒……………大さじ2と1/2  
本みりん……………大さじ4  
水……………1カップ  
青じそ……………3枚

●下準備  
いわしは頭と内臓を取り除く。青じそは千切りにする。

●作り方  
①フライパンに[A]を沸かし、煮立ったらいわしを加えて落とし蓋をして10分程煮る。さらにプチトマトを加えて、5~10分お好みの煮加減まで煮る。  
②器に盛り、青じそを天盛りにする。



## ごはんも、おかずも、デザートも?! 食卓まるごとうまトマ和食で!

## こんなにいろいろ?! うまトマ和食で未体験の味わい

### トマトを積極的に加えて煮るだけ

#### トマト牛丼

●材料(2人分)  
牛薄切り肉……………150g  
玉ねぎ……………100g  
しめじ……………50g  
トマト……………1個  
サラダ油……………大さじ1/2  
[A] キッコーマン濃いだし本つゆ…大さじ2  
マシヨウ米麹こだわり仕込み…大さじ2  
砂糖……………大さじ1  
水……………60ml  
ご飯……………丼2杯分  
青ねぎ(小口切り)……………適量  
白ごま……………適量  
温泉卵……………2個

●下準備  
牛肉は食べやすい大きさに切る。玉ねぎはくし切り、しめじは小房に分け、トマトはくし切りにする。

●作り方  
①フライパンに油を熱し玉ねぎとしめじを炒め、しんなりしたら牛肉を加えて炒めあわせる。  
②①に[A]を加えて煮、さらにトマトを加えて2~3分程煮る。  
③丼にご飯を盛り②のをのせ、青ねぎ、白ごまをちらし、温泉卵をのせる。



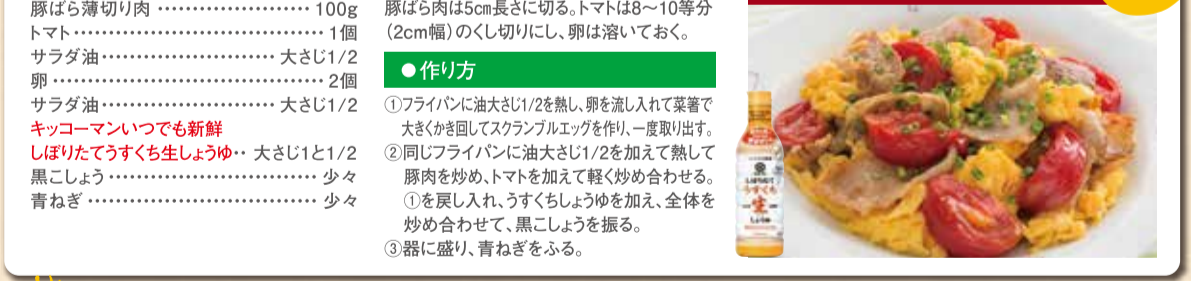
### トマトを加えて軽く炒めるだけ

#### トマトのうまみチャンプルー

●材料(2人分)  
豚ばら肉……………100g  
トマト……………1個  
サラダ油……………大さじ1/2  
卵……………2個  
サラダ油……………大さじ1/2  
キッコーマンいつでも新鮮 しほりたてうすくち生しょうゆ…大さじ1と1/2  
黒こしょう……………少々  
青ねぎ……………少々

●下準備  
豚ばら肉は5cm長さに切る。トマトは8~10等分(2cm幅)のくし切りにし、卵は溶いておく。

●作り方  
①フライパンに油大さじ1/2を熱し、卵を流し入れて菜箸で大きくかき回してスクランブルエッグを作り、一度取り出す。  
②同じフライパンに油大さじ1/2を加えて熱して豚肉を炒め、トマトを加えて軽く炒め合わせる。  
③①を戻し入れ、うすくちしょうゆを加え、全体を炒め合わせて、黒こしょうを振る。  
④器に盛り、青ねぎをふる。



### トマトにチーズをのせて焼くだけ

#### トマトチーズ串焼き

●材料(3本分)  
プチトマト……………6個  
スライスチーズ……………1と1/2枚  
キッコーマンいつでも新鮮 しほりたて生しょうゆ…小さじ1  
青じそ……………適量

●下準備  
プチトマトを3個ずつ串に刺す。スライスチーズは半分にする。青じそは千切りにする。

●作り方  
①串に刺したトマトにチーズをのせて、オーブントースターで約3分チーズが軽く溶ける程度まで焼く。  
②生しょうゆをかけて、再び1分香ばしく焼く。  
③器に盛り、お好みで青じそをのせる。



### トマトと本みりんでもデザートにも

#### トマトのコンポート

●材料(3~4人分)  
プチトマト……………20個(300g)  
[A] マシヨウ米麹こだわり仕込み本みりん…100ml  
水……………100ml  
ミント……………適宜

●作り方  
①プチトマトのヘタをとり、包丁で一ヶ所小さく切れ目を入れる。  
②鍋に湯を沸かして、①を入れ、皮がめくれてきたらすぐ水に取って冷まし、皮をむく。  
③鍋に[A]を合わせて沸騰させる。  
④③に②を入れて1~2分煮て、そのまま冷ます。  
⑤器に盛り、お好みでミントを添える。



## 「賛否両論」店主 笠原将弘氏による うまトマ和食!



### プチトマトとアスパラのおひたし

●材料(2人分)  
プチトマト……………10個  
グリーンアスパラガス……………4本  
[A] キッコーマン本つゆ…50ml  
水……………200ml

●下準備  
プチトマトは皮を湯むきする。アスパラの根元のかたい部分は落とし、皮を湯むき、5cm長さに切ってゆでる。

●作り方  
①鍋に[A]を合わせ、ひと煮立ちさせてあら熱をとる。プチトマト、アスパラを漬け、冷蔵庫で冷やす。  
②冷えたら器に盛る。

みずみずしいアスパラとプチトマトを、豊かなだしの風味でいただく一品。3種の削り節などからとった上品なだしに、うすくちしょうゆを合わせた「本つゆ香り白だし」で煮るだけ。簡単本格和食メニューです。



### トマトと海老の焼きびたし

●材料(2人分)  
トマト……………2個  
ズッキーニ……………1/2本  
えび(殻付き)……………4尾  
サラダ油……………大さじ1  
[A] キッコーマン濃いだし本つゆ…30ml  
水……………300ml  
黒こしょう……………少々

●下準備  
トマトはヘタを取り、横半分に切る。ズッキーニは1cm厚さの輪切り、えびは殻と背わたをとる。

●作り方  
①フライパンに油をひき、ズッキーニ、えびを焼く。焼き色が付いたらトマトを加えて両面を焼き、[A]を入れてひと煮立ちさせる。  
②そのまま冷まし器に盛り、仕上げに黒こしょうをふる。

しっかり焼き色をつけて香ばしい風味を加えた、えびやトマトの旨みが煮汁にもしっかり移り、味わい豊か。そのままでも冷やしてもおいしい一品です。



## 簡単・時短! うちのごはんであうまトマおかず!

話題のトマトみそで美味しく!

たった3分でうまトマおかず!

濃くあまトマトみそ炒め

ふわ玉トマト炒め

