


# かながわ野菜ソムリエさんのレシピをご紹介します！

 トマトと味噌の不思議な出会い (調理時間20分)  
TOMA味噌



ポモロン1個はざく切り、長ネギ1本、ショウガ1片、ニンニク1片はみじん切りにして鍋に入れ、弱火でじっくり加熱します。水分が出てきたら、味噌30gを入れて混ぜたらできあがり。お豆腐にのせるほか、豚しゃぶのタレ、魚ソテーのソースなど万能に使えます。

 トマトっぽくないから、スイーツに (調理時間30分)  
ポモロンゴールドのコンポート



ポモロン3~5個はヘタの付け根を切り落とし、沸騰したお湯で15秒くらい茹でて、冷水にとり皮をむきます。鍋に水300cc、砂糖130gをいれ、砂糖が溶けるまで時々かき混ぜながら、静かに沸騰させます。ポモロンを入れて、煮立たせないように再沸騰させます。あら熱がとれたら、冷蔵庫で2~3時間程冷やしてからいただきます。

かながわ生まれの新しいトマト

# 湘南ポモロン

神奈川県育成品種 レッド&ゴールド



サラダはもちろん、レンジやフライパンの加熱調理で簡単&おいしくお料理！！  
新感覚のクッキングトマトができました

もっと、「湘南ポモロン」を知りたいとき・・・かながわ農の逸品  
サイトへアクセス!! <http://kanagawa-ippin.jp>

作成：神奈川県農業技術センター企画経営部  
〒259-1204 平塚市上吉沢1617 TEL 0463-58-0333(代)



## 湘南ポモロンはこんなトマト

- 細長い形で調理しやすい
- 鮮やかなレッドとゴールドの2色
- 果肉が厚くて煮くずれしにくい、生でも加熱してもOK
- レッドはリコペン含量が大玉トマトの1.5倍

気分に合わせてお料理色々♪  
料理のレパートリーが広がるトマトです

### ● コロコロポモロン2色サラダ 約300kカロリー(2人分)



レッドとゴールドのポモロンをサイコロ状に切ります。同じ様に切ったクリームチーズを混ぜた後、塩、コショウ、オリーブオイルで味付けします。レッド2個、ゴールド1個の割合で作ると、色のバランスがよい感じです。(調理時間10分)

### ● 湘南ポモロンのソテー 約75kカロリー(2人分)



ポモロン2個を1cmの厚さの輪切りにします。フライパンに油を引いて強火で熱し、トマトを入れて、両面をソテーします。色が変わったら塩、コショウで味付けしてできあがり。(調理時間5分)

焼き肉などに添えて、一緒に召し上がってみてください。

### ● ホットトマトのカナッパ 約24kカロリー(1枚)



ポモロン2個を1cmの厚さの輪切りにして、お皿に並べます。電子レンジで1~2分加熱します。(果肉が崩れない程度)オリーブオイルをかけて、ハーブソルトを軽くふります。

塩味のクラッカーの上ののせてできあがり。(調理時間5分)

### ● 湘南ポモロンのライス詰め 約43kカロリー(1個)



材料(24個分)

ポモロン 12個、玉ねぎ 1/2個、ニンジン 1/4個、ニンニク 1片、米 2合、オレガノひとつまみ、ベイリーフ 1枚、パルメザンチーズ、オリーブオイル、塩、コショウ 適量

- ①玉ねぎ、ニンジンをみじん切り、トマトは、真ん中で2等分し、中身をくり抜き器にします。中身はとっておきます。
- ②鍋でオリーブオイルと潰したニンニクを炒め、香りが出たら取り除きます。そこに、みじん切りの玉ねぎ、ニンジン、トマトを入れて炒め、塩、コショウで少し濃いめに味付けし、トマトの中身と米を加えて透き通るまで炒める。
- ③炊飯器に移して、米と同じ容量の水を加え炊き、炊きあがったらトマトの器に盛り込む。
- ④チーズを振り、オリーブオイルを少量かけ、オーブントースターで表面に焦色が付くまで焼く。(調理時間90分)