

夏トマト

松本市は、標高600メートルにある盆地で一年を通して降水量が少なく日照時間が長い。また、昼と夜の温度差があるので色がきれいに育つのが特徴。種類は「桃太郎」や「ファースト」、「フルーツトマト」などの生食用に最近ではジュースや缶詰、ケチャップなどの加工用も多く作られている。夏のトマトは酸味をいかした調理方法が決めて、種の部分も調理する。

トマトのみそ炒め



<材料>

トマト2個 なす3本 オクラ8本

調味料C

上高地みそ40g 砂糖大さじ2 酒大さじ1 みりん大さじ1 しょうがのせん切り20g

【作り方】

ボウルに調味料Cを混ぜ合わせておく。

トマトは3等角切りにする。すはへたをけずり取って乱切りにし、水にさらす。

オクラはガクををって塩少々をまぶし、手でこすりうぶげを取る。熱湯で色よくゆで水にとって冷まし、斜め半分に切る。

フライパンにサラダ油大さじ5を熱し、なすを中火でときどき混ぜながら、しんなりするまで炒める。少し焼き色を付ける。

にオクラとトマトを加えて軽く炒め、の合わせみそで味つけし、強火で1分くらい炒める。

トマトのスープカレー



<材料>

トマト2個 いんげん8本 鶏モモ肉300g たまねぎ200g にんにく10g
カレー粉大さじ1~2

調味料A

水600cc 固形スープの素2個

調味料B

上高地みそ50g 牛乳50cc

【作り方】

トマトは6等分のくし形に切る。

いんげんは両端を切り落として斜め~4等分に切る。

たまねぎ、にんにくはみじん切りにする。

鶏肉は余分な脂を取り除いて厚みをそろえて3等角切りにし、塩とカレー粉各適量まぶす。

深めのフライパンにサラダ油大さじ1を熱して鶏肉を並べ入れ、中火で両面焼き色をつけて取り出す。

にサラダ油大さじ2を加え、たまねぎ、にんにくを炒める。

野菜がしんなりしたらカレー粉をふり入れて炒め、香りが出たら調味料Aを加える。

煮立ったら鶏肉とトマト、いんげんを加え10分間煮る。

みそを牛乳で溶いて加え、味を調える。

トマトのグリル焼き



<材料>

トマト2個 スライスチーズ2枚（溶けるタイプ） 万能ねぎ少々

調味料D

上高地みそ30g 砂糖大さじ2 酒大さじ1

【作り方】

耐熱容器に調味料Dを入れてラップをかけ、電子レンジで1分加熱する。

トマトはヘタを取り横半分に切る。

グリルの網に並べて10分焼く。

スライスチーズをのせ、グリルで1分焼いて溶かす。

器に盛って のみそをかけ、万能ねぎの小口切りをちらす。

トマトのみそ汁



<材料>

トマト2個 レタス1枚 たまねぎ50g 上高地みそ40~50g

【作り方】

トマトは2割角切りにする。

レタスは手でちぎる。

たまねぎはせん切りにする。

なべにだし汁600ccを入れて煮立たせ、たまねぎを加えて火を通す。

トマト、レタスを加えて火を通し、上高地みそをだし汁で溶いて加え、火を止める。