

トマトの炊き込みご飯

「とよまつふれあいフェスティバル」で中学年は、まる豊トマトのよさやレシピをもっと多くの人に知ってもらおうというのが目標です。1学期後半には、トマトを使った数種類の料理をそれぞれが食べてみて、一番のおすすめ料理を考えてみました。しかし、まる豊トマトは、「そのまま食べるのが一番おいしい。」という基本に戻ってしまいます。2学期になってもいろいろ考えてみました。そこで、以前、石田さんから、まる豊トマトの三つ星レシピとして福山市農協のFUKUJAに掲載された「炊き込みご飯」について教えてもらったことを踏まえて、インターネット等でも調べてみました。意外性もあり、高学年の考える『豊松ランチ』にも使ってもらえそうということで、「トマトの炊き込みご飯」を中学年としてのおすすめ料理に決め、実際に作って食べてみました。



今回レシピの中心でもあるトマトの下準備です。



お米を2合、交代しながらといでます。

舞茸を手で細くさいています。

ベーコンを細切りにしています。



調味料を混ぜて作っています。

材料を炊飯器の中に。



今回の「トマト丸ごと炊き込みご飯」のレシピです。

材料 (2合分)、お米2合、トマト(大)1個、
ベーコン1枚(うすければ2枚)、舞茸1パック
【調味料】 鳥ガラスープの素小さじ2、塩小さじ1、
めんつゆ(3倍濃縮)大さじ1、ブラックペッパー少々

1 お米を洗ったら、2合の線より少し下まで水を入れ、炊飯器にセットする。
(まだ炊飯スイッチは入れない)

①



2 トマトは水で洗ってへたを包丁で切り落とす。

②



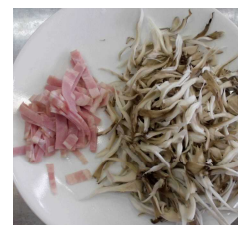
3 十字に切り込みを入れる。

③



4 ベーコンを細切りにして、キノコは洗って手でさいておく。

④



5 ①の炊飯器に【調味料】を入れ、混ぜる。

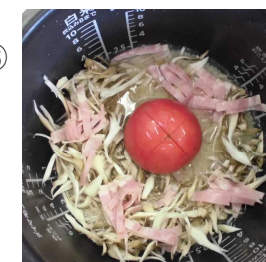


⑤



6 トマトを切り込みを入れた方を上にして⑤の中に入れ、④のベーコン、きのこを入れる。

⑥



7 炊飯器のふたを閉め、スイッチオン。

8 ふたを開け、トマトを潰しながら混ぜます。



⑧



9 盛り付けして、ブラックペッパーや乾燥パセリ等ふりかけたら出来上がり。

⑨

とってもおいしかったです。少し余ったので先生方にも食べてもらったら、好評でした。

