［夏野菜の保存に…］ 冷凍トマトで簡単スパイシートマトケチャップ

エコ・クッキング・ポイント

●大量のトマトを冷凍保存して、極上のトマトケチャップに変身します。（付け合わせにして残った一切れのトマトも、冷蔵庫に保存して利用しましょう！）

●トマトは冷凍することで、煮たのと同じ効果が得られるので、加熱に使うエネルギーの節約ができます。

●玉ねぎもすりおろして使うので、下準備の煮る作業がなく、加熱時間の大幅節約につながります。

ごみ減量　省エネ

材料（完成すると 550ｇ位）

トマト ・・・・・・・・・・・・・・・ 560g(中玉 5 個位)
　＊食べ残したトマトも冷凍保存で
玉ねぎ ・・・・・・・・・・・・・・ 100ｇ(約 1/2 個)
おろしニンニク・おろしショウガ
　＊チューブ入りで OK
　　・・・・・・・・・・・・・・各小さじ 1
ローリエ ・・・・・・・・・・・・・・ 2～3 枚
砂糖 ・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ 1～2
　＊トマトの甘みにもよるので、最初は大さじ 1 にして、最後に味を調える時に、甘みの調整をするとよいでしょう。
塩 ・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ 1.5
酢 ・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ 2

〈香辛料〉
オールスパイス、白コショウ、シナモン
　＊他にもバジル、オレガノなどお好みで
　コショウだけでも OK
　　・・・・・・・・・・・・・・各小さじ 1/4

作り方

❶ 鍋の中に凍ったトマトを入れ、常温で解凍する。
溶け出た水分は、捨てないでそのままにしておきます。
＊フードプロセッサーを使わない場合、凍ったトマトは冷凍状態ですりおろす。

❷ 玉ねぎ、ニンニク、ショウガはすりおろす。

❸ トマトの入った鍋に、❷のすりおろした玉ねぎとニンニク・ショウガ、ローリエを入れて火にかけ、沸騰したら中火にして砂糖・塩・酢・香辛料を入れて 10 分ほど煮込む。
火を止めて冷ましてからドロドロ状態を確認し、お好みの固さになるよう煮つめる。

❹ 密閉容器や密閉袋に小分けして冷凍保存する。
オムライス、オムレツ、パスタなどに利用するとよいでしょう。

つくってみました！

ビックリするほど短時間でピザソースに近い味にできあがり！
鶏モモ肉のソテーにもピッタリで見た目も豪華な一品になりました。

【レシピ制作】エコ・クッキングナビゲーター　宮原則子（長野県地球温暖化防止活動推進員）