

収穫した野菜を利用して料理にチャレンジ

ミニトマト料理

ピーマン、トマト、ミニトマト、ナス、キュウリなどはきちんと世話をすればしっかり実るので、収穫したら、料理にチャレンジしたいものです。学校で野菜パーティなどを開く場合は、保護者や地域の方に活動の趣旨を理解してもらったうえで、協力してもらいましょう。特に刃物や火のあつかいには注意が必要です。また、最近ではさまざまな食物に対してアレルギーを示す子どもが増えています。せっかく栽培した野菜を食べられないのは残念なので、栽培前に健康状況調査を行っておくとよいでしょう。

ミニトマトの種まき・植え付け・収穫期

地方	種まき時期	植え付け時期	収穫期
北海道～東北	5月上旬～5月下旬	7月上旬	8月中旬～10月下旬
関東～北陸	5月上旬	6月上旬	8月上旬～10月下旬
中部～近畿	4月下旬	5月下旬	7月下旬～10月下旬
中・四国～九州	4月中旬	5月下旬	7月下旬～10月下旬

ミニトマトとキュウリのカナッペ

材料：ミニトマト、キュウリ、フランスパン(またはクラッカー)、
カッテージチーズ、ハム

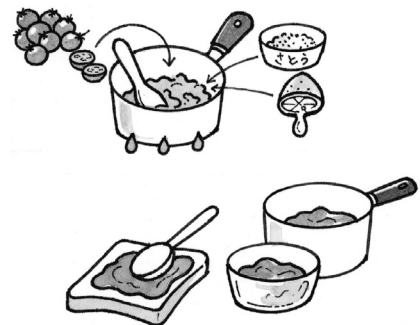
- 作り方：**① ミニトマト、キュウリを輪切りにする。
② 薄く切ったフランスパンにチーズを塗り、
ハム、ミニトマト、キュウリをのせる。



トマトジャム

材料：ミニトマト600g、
きび砂糖200g(三温糖、上白糖、グラニュー糖でもよい)、
レモン汁 $\frac{1}{3}$ ~ $\frac{1}{2}$ 個分

- 作り方：**① ミニトマトを熱湯に通し、皮をむき、半分に切る。
② 鍋にトマト、砂糖、レモン汁を入れて混ぜる。
③ ②を火にかけ、煮立ったら火を弱める。
④ あくをすくい取り、時々かき混ぜながら、
半分の量くらいになるまで、20～30分間煮詰める。





A whiteboard area with a green header bar. It contains a red horizontal bar, several green dots scattered across the space, and a red speech bubble in the bottom right corner.