

最優秀賞

ふれきんちゃんもビックリ!きやーミニトマト丼

調理時間 約40分 材料費 約1,000円



にしお えみ そら
《西尾 恵美さん・奏良くん親子》

- ◇材料(4人分)
- ミニトマト……20個
 - あさり……800g
 - 卵……4個
 - 酒……大さじ5
 - 海苔……1枚
 - 小ねぎ……適量
 - ごはん……4人分
 - ★みりん……大さじ10
 - 薄口醤油……大さじ2
 - 醤油……大さじ2

- ◇作り方
- 鍋にあさりと酒を入れてから、中火にかけふたをする。
 - あさりの口が開いたら、すぐに火を止めザルにあげ、あさをむき身と汁に分ける。
 - フライパンに汁と4等分にしたミニトマト、★を入れて煮立ったらあさりのむき身を入れ再び煮立ったら、溶き卵を回し入れて火を止める。
 - 温かいご飯にのせて、焼き海苔・小ねぎをちらして盛り付けて出来上がり。



長洲町の特産品ミニトマト、あさり、海苔を材料として、長洲らしさを表現しました。意外な組み合わせが1口たべてビックリ!

あまずっぱい♥まんまるコンビ

調理時間 約45分 材料費 約850円

しまな 陽子 としき
《島永 陽子さん・俊希くん親子》



- ◇材料(4人分)
- ミニトマト……12個
 - あさり……160g位
 - 水……400cc
 - 卵……4個
 - 菜の花……適量
 - すしあげ……4枚
 - ★濃口醤油……大さじ2
 - みりん……大さじ1
 - 白だし……大さじ1
 - 砂糖……大さじ2

- ◇作り方
- 鍋にお湯を沸とうさせて、あさをゆがく。
 - あさが開いたら、アクを取り除く。
 - あさを取り出し、むき身にする。
 - あさりの出汁が出ている鍋に★を入れ、あげの上1cmを切って、卵の黄身とミニトマトを包んでつまようじで結んだものを入れて10分程煮る。
 - 菜の花の芯を入れて煮る。その後葉の部分を入れて煮る。
 - お皿に、あさり、ミニトマト、菜の花を飾り、あげを置く。上から煮汁をかけて出来上がり。



祖母の手料理から学んだ甘い卵のあげとじの中にミニトマトが隠れています。アサリの海の香りも楽しめる料理です!

優秀賞

ふれきんちゃんの真っ赤なデザート・ふれきんちゃんクッキー♥

調理時間 約45分 材料費 約1,000円



なかつみ あわこ さんご
《中津海 美和子さん・珊瑚ちゃん親子》

- ◇材料(4人分)
- 〔ミニトマトのプリン〕
 - ミニトマト……10個
 - 牛乳……200cc
 - 卵……3個
 - 砂糖……30g
 - はちみつ……大さじ1
 - 練乳……大さじ1
 - 〔ミニトマトのグミソース〕
 - ミニトマト……5個
 - グラニュー糖……大さじ1
 - ゼラチン……5g
 - 〔ふれきんちゃんのクッキー〕
 - ミニトマト……12個
 - 小麦粉……370g
 - バター……150g
 - グラニュー糖……150g
 - 卵……1個
 - ミニトマトジャム……少々

- ◇作り方
- 〔ミニトマトのプリン〕
- ①ミキサーの中に、ミニトマト、牛乳、砂糖、はちみつ、練乳を入れてよく混ぜる。
 - ②鍋の中で①を人肌程度に温める。
 - ③ボールに卵(卵1個、卵黄2個)を割り入れ、善で混ぜる。
 - ④③の中に温めた①を入れ、ざるでこし容器に入れる。
 - ⑤蒸し器で弱火15分位蒸す。
- 〔ミニトマトのグミソース〕
- ①ミニトマト5個をフォークでつぶし、グラニュー糖と混ぜ合わせて耐熱容器に入れてレンジで3分加熱し、ゼラチンを混ぜ合わせて、冷蔵庫で冷やし固める。
 - ②包丁で細かく刻んでプリンの上のせる。仕上げに生クリームをのせ、その上に生のミニトマト(分量外)を飾り出来上がり。
 - ※シロップ(グラニュー糖50g+水大さじ1のカラメル煮にしたものを水50ccで溶いて)をかけても美味しいです。
- 〔ふれきんちゃんのクッキー〕
- ①室温にもどしたバターにグラニュー糖を入れ混ぜ合わせる。卵を加える。
 - ②ふるった小麦粉を①に入れて混ぜ合わせる。
 - ③ドライトマトを加え、ひとまとめにして冷蔵庫でねかせる。
- ※ドライトマトの作り方
半分に切ったミニトマトを耐熱皿に並べレンジで5分加熱、裏返し、更に5分加熱。
- ④ふれきんちゃんの型抜きをして180℃に予熱したオーブンで約15分焼く。



ミニトマトのプリンとクッキーです。♥の型抜きをふれきんちゃんの形に変えてクッキーにしてみました。ふれきんちゃんの目はミニトマトジャムを使用しています!

ピッツァBaby

調理時間 20~30分 材料費 約300円

ひろおか なな こうた
《廣岡 奈菜さん・航汰くん親子》



- ◇材料(4人分)
- ミニトマト……4~5個
 - レンコン……
 - ……薄くスライス8枚
 - とろけるスライスチーズ……2枚
 - ちりめんじゃこ……10g
 - 海苔……1/4枚
 - とろけるチーズ……10g
 - ピザソース……5g

- ◇作り方
- ①レンコンを薄くスライスしてキッチンペーパーで水気を拭きとる。
 - ②レンコンの上にチーズ、ちりめんじゃこ、トマト、海苔、チーズの順でのせる。
 - ③200℃に熱したオーブンで10~15分焼く。
 - ④上にピザソースを少しかけて出来上がり。

おやつ感覚で食べられるミニトマトのピザです。レンコンを使用することで歯ごたえもあり、チーズやちりめんじゃこでカルシウムたっぷり!



長洲ミニトマト賞

キャア!?!ミニトマト味噌汁!?!&キャア超簡単ミニトマトサラダ

調理時間 約40分 材料費 約1,000円



まつあか ゆか さくや
《松岡 由香さん・咲也くん親子》

- ◇材料(4人分)
- 〔ミニトマト味噌汁〕
 - ミニトマト……12個
 - あさりのだし汁……600cc
 - 味噌……40g
 - 海苔……2枚
 - あさつき……適量
 - あさりのむき身……100g
 - 〔ミニトマトサラダ〕
 - ミニトマト……28個
 - 青しそ……5枚
 - あさりのむき身……100g
 - モッツアレラチーズ……100g
 - 塩こんぶ……適量
 - オリーブオイル……適量
 - 海苔……1枚

- ◇作り方
- 〔ミニトマト味噌汁〕
- ①あさりのだし汁で湯むきしたミニトマトを煮る。
 - ②ごまかくした焼海苔を入れて溶かす。
 - ③あさりのむき身を入れて、ひと煮たちさせる。
 - ④味噌を入れる。
 - ⑤軽くひとふきしたら、器に入れ、あさつきののせて出来上がり。
- 〔ミニトマトサラダ〕
- ①青しそは千切りに、ミニトマトは食べやすい大きさに切る。
 - ②ミニトマト、あさりのむき身、モッツアレラチーズ、青しそ、塩こんぶ、オリーブオイルで混ぜ合わせる。
 - ③きざみ海苔をかけて出来上がり。



長洲特産のミニトマト、あさり、海苔を全く違う味で楽しめます。簡単に子どもと一緒に楽しく作れますよ!

トマトTomatoとまとピザ

調理時間 約60分 材料費 1,245円

おくた ちどり りょうた
《奥田 千鳥さん・峻太くん親子》



- ◇材料(4人分)
- ミニトマト……750g
 - 強力粉……300g
 - バター……20g
 - 砂糖……20g
 - 塩……3g
 - イースト……6~8g
 - ★チーズ……200g
 - 海苔……2枚
 - 季節の野菜……150g

- ◇作り方
- ①215~225gのミニトマトの水分で(お湯に入れ皮をむく:下準備)強力粉、バター、砂糖、塩、イーストをボウルに入れこねる。
 - ②発酵15~20分。
 - ③ミニトマト250gを鍋にかけて、ミニトマトソース作り。たまねぎ半分(中)、ニンニク1かけ+つけあみ15~20g。
 - ④ミニトマトソースと★の材料でトッピング。海苔を使って、トマトの絵と"トマト"をピザにデザインして出来上がり。

ピザ生地からミニトマトを使用しています。トッピングは、ミニトマトと海苔を使用し長洲らしさを表現しています!

