

# 龍ヶ崎トマトの トマトごはん&トマトカレー



## たつのご産直市場で 購入できる食材

- ・ファーストトマト
- ・玉ねぎ
- ・にんにく
- ・生姜
- ・ローリエ

## 材 料 (4人分)

### <トマトカレー用>

- ・ファーストトマト …… 4個
- ・鶏モモ肉 …… 450g
- ・玉ねぎ …… 2個
- ・にんにく(みじん切り) 1片
- ・生姜(みじん切り) …… 1片
- ・カレー粉 …… 大さじ3

- ・トマトケチャップ …… 大さじ3
- ・ウスターソース …… 大さじ3
- ・コンソメキューブ …… 1個
- ・ローリエ …… 1枚
- ・醤油 …… 大さじ1
- ・塩・コショウ …… 適量
- ・オリーブオイル …… 適量

### <トマトごはん用>

- ・お米 …… 2合
- ・ファーストトマト …… 1個
- ・塩・コショウ …… 適量
- ・オリーブオイル …… 大さじ1

### <仕上げ用>

- ・ファーストトマト(小) 1個

## 🔍 作り方

### <トマトカレー>

1. トマトを湯むきし、ざく切りにしておく。  
玉ねぎは縦半分に分けてから薄切りにする。鶏肉は一口大に切り、塩コショウして揉み込む。
2. 鍋にオリーブオイル、にんにく、生姜を入れ、薫りが立ってきたら玉ねぎを入れ、色が付くまで炒める。
3. カレー粉とローリエを入れ全体に馴染ませ、トマト、ケチャップ、ウスターソース、コンソメを入れ、蓋をして15分煮る。
4. 鶏肉に小麦粉を纏わせ、フライパンにオリーブオイルをひき、焼けたら3に入れて30分煮る。
5. 醤油を入れ、塩コショウで味を調えたらトマトカレーの完成。

### <トマトごはん>

1. いつものようにご飯をセットし、そこから水を大さじ5杯分取り除き、塩コショウ、オリーブオイルを入れ、混ぜ合わせたら、トマトを入れて炊き上げる。
2. 炊き上がったらトマトを潰しながら混ぜ合わせる。

## 🔍 仕上げ

湯むきしたトマトを、盛り付けの直前に蒸して、盛り付けたカレーに乗せて完成。