

令和7年7月26日

# あさひかわ食の応援隊

有機トマトを使った  
オリジナルパスタソース  
レシピ集



## こうすけのレシピ

夏色さっぱりトマトパスタソース

## つむぎのレシピ

トマトと大葉の和風冷製パスタソース

## けんのレシピ

トマトとなめ茸のさっぱりパスタソース

## こはるのレシピ

のびるソース

# こうすけのレシピ① 夏色さっぱりトマトパスタソース

## 夏色さっぱりトマトパスタソース ～旭川醤油風味～

レシピ (1人分)

- ・ トマト (中) …1個
- ・ オクラ …2個
- ・ ニンニク …1欠片
- ・ ベーコン …適量
- ・ レモン …適量



## 作り方

### ①材料の準備

- ・ トマトに切り込みを入れ湯むきして、3～4 cm角に切る。
- ・ オクラをゆでて輪切りにする。



# こうすけのレシピ② 夏色さっぱりトマトパスタソース

## 作り方

### ②パスタソース

- ・ニンニク（1/2欠片）をオリーブオイルで炒める。
- ・ニンニクがきつね色になったらトマトと調味料を入れて、少しとろみが出るまで煮詰める。

～調味料～

- ・ポン酢 …小さじ2
- ・コンソメ …小さじ1
- ・塩 …少々



## 作り方

### ③パスタの味付け

- ・ニンニク（1/2欠片）とベーコンをオリーブオイルで炒める。
- ・ゆでたパスタと調味料を入れて混ぜ合わせる。

～調味料～

- ・あさり醤油 …小さじ2
- ・ほんだし …小さじ1/2
- ・塩コショウ …少々



## こうすけのレシピ③ 夏色さっぱりトマトパスタソース

### 作り方

#### ④盛り付け

- ・パスタにトマトソースとオクラを乗せて、レモンを添える。
- ・レモンはお好みで絞って食べる。



# つむぎのレシピ トマトと大葉の和風冷製パスタソース

## 材料（1人前）

○トマト大	1/2個
○オリーブオイル	小さじ1
○ニンニク	1/2かけ
○山吹酢	小さじ1/2
○大葉	2～5枚
○めんつゆ	小さじ2
・ 麺	1人前

## 作り方

- ① トマトを一口大より少し小さめに切る
- ② ボウルに○の材料を加えて和えるようにして混ぜる
- ③ 鍋に水（分量外）を入れ、沸騰したら麺を入れ、2分程度茹でる
- ④ 麺を鍋からざるに移し、よく冷えた水で締めて水をよく切る
- ⑤ 水をよく切った麺に工程②のボウルに移し、よく和えるようにして混ぜる
- ⑥ お皿に移し替えて完成

## レシピを作ったきっかけ

「トマトの水分が多くさっぱりした特長を最大限に生かすためにはどうしたらいいだろう？」と考えていたところ、トマトを使った冷製パスタの案が思い浮かびました。そこで、中華麺に合わせるために旭川産の山吹酢や、北海道産のめんつゆ等を用いて、和風でさっぱりとした味に仕上げました。

完成写真





# けんのレシピ トマトとなめ茸のさっぱりパスタソース

材料 (2人前)

トマト2個

なめたけ100g

いか1つかみ

ホタテ貝柱4つ

塩少々

ニンニク1かけ

オリーブオイル少々



作り方

トマトをざく切りにする

トマトに塩をかけて軽くなじませる

オリーブオイルを熱しニンニクをいれ、

香りがしてきたらイカとホタテを入れて炒める

炒めている間に、トマトになめ茸を入れ和える

炒め終わったホタテとイカをオイルごといれてなじませる

味を調べて完成

汁を麺に和えてから盛り付ける

僕がこのパスタソースを作った理由は、なめ茸がすきなので

今回の米粉麺のフレッシュトマトパスタソースの宿題に

ピッタリだと思いました

トマトの甘味を引き出すために塩で和えてみました

ホタテとイカをニンニクで炒めることで食欲を刺激します



# こはるのレシピ のびるソース

## 材料

- ・ トマト
- ・ 玉ねぎ
- ・ にんにく
- ・ 塩胡椒
- ・ オリーブオイル
- ・ モzzarella ミックスチーズ

## 作り方

- ① トマトのヘタをとり沸騰したお湯の中にトマトを入れる
- ② お湯から取り出したトマトを冷水に入れて皮を剥く
- ③ 玉ねぎを細かく切って、ニンニクとオリーブオイルを入れて炒める。
- ④ 玉ねぎが狐色になったら、ザク切りにしたトマトとチーズを多めに入れる。
- ⑤ トマトがとろとろになって、チーズも溶けてきたら完成！