

開催期間	2025年8月27日（水）～31日（日）
レシピ開発	N P O 法人発酵文化推進機構
運営協力	(株)フードアンドパートナーズ

メニュー名
千葉県産トマト甘藷の ミートソースパスタ

はじめに「トマト甘藷」を作る

千葉県産トマト甘藷の作り方
材料（できあがり約600g）
1 千葉県産トマト 400g
2 米麴 200g
【炊飯器を使った作り方】
① トマトの皮を剥き（湯剥き）、ミキサーにかける。
② 炊飯器に①と米麴を入れてよく混ぜる。
③ ②に濡れた布巾をかぶせて、炊飯器のふたを2cmくらい開けた状態で8時間程度保温する。（1時間毎にかき混ぜる） トロッとペースト状で甘くなっていれば完成。

完成イメージ	
--------	---

材料（3～4人前）

1	トマト甘藷（事前準備用）	125g	8	味噌（千葉県産）	7g
2	豚挽き肉（千葉県産）	120g	9	ローリエ	1枚
3	塩	5g	10	クローブ	少々
4	ホールトマト（缶詰）	100g	11	スパゲッティ	240g
5	玉ねぎ	1/4コ	12	塩（茹でる際に使用）	適宜
6	人参	10g	13	オリーブオイル	適宜
7	セロリ	10g			

## 作り方

- 【事前の準備】千葉県産豚肉をトマト甘藷と塩に漬けておいしさを引き出す
- ① 千葉県産豚挽き肉にトマト甘藷（125g）と塩（5g）を混ぜて、冷蔵庫で半日から1日漬ける。
- 【調理】
- ② 玉ねぎ・人参・セロリはみじん切りにする。ホールトマトはつぶしておく。
- ③ 鍋にオリーブオイルを入れ、①と②の玉ねぎ・人参・セロリを炒める。（玉ねぎが透明になるまで）
- ④ ③に②のホールトマト、味噌、ローリエ、クローブを入れて、混ぜながら20分ほど（全体量2/3程度）煮込む。（味をみて、塩分が足りない場合は塩を加える）
- ⑤ スパゲッティを表示時間通りに茹で、水分を切り、オリーブオイルをかけて混ぜる。（茹でる際、たっぷりのお湯に2%くらいの塩を入れる）
- ⑥ 器に⑤のスパゲッティを盛り、④のミートソースをかけて完成。