

トマトの冷製だし浸し

《今回の多摩市産》

・トマト



トマトの原産は南米アンデス高原で、日本には江戸時代に渡来しました。

グルタミン酸などアミノ酸や抗酸化物質のリコピンなど栄養が豊富。

流通しているトマトにはハウス栽培のものも多くありますが、多摩市のトマトはどれも露地栽培。太陽の光をたっぷり浴びて、完熟したトマトは、うま味がぎゅっと詰まっていますよ。

旬の夏には進んで食べたい食材です。

・オクラ

・青じそ



真っ赤なトマトは夏野菜の代表です。大玉トマトも、ミニトマトも、おまけにトマトソースも、わたしは欠かしたことはありません。

最近はいろいろな種類のトマトがあり、スーパーの棚の何種類ものトマトを眺めているだけで楽しくて、いろいろと試してみたいくなります。

今回はつけ汁までごちそうになる、夏ピッタリのひんやりレシピにしてみました。



《材料(2人分)》

- | | | | |
|------|-----------|-------|-----------|
| ・トマト | : 中2個 | ・しょうゆ | : 大さじ 1/2 |
| ・オクラ | : 6本 | ・塩 | : ひとつまみ |
| ・青じそ | : 2枚 | ・みりん | : 小さじ 1 |
| ・だし | : 1カップ | ・酒 | : 大さじ 1 |
| ・片栗粉 | : 小さじ 1/2 | | |

【洋風にアレンジ!】

今回は和風のだしをしましたが、だしの代わりにコンソメを使って洋風仕上げもいいですね。そのときは、コンソメ自体に塩分が含まれていますので、味付けは控えめにして、オリーブオイルで風味を加え、洋風ハーブを添えるとまた違った一品に変身します!

《作り方》

- ① トマトのヘタの反対側に包丁で十字に切り目を入れ、熱湯に30秒つけてから氷水に取り、皮を湯むきする。食べやすいようにヘタをくり抜き、ヘタ側に十字に隠し包丁を入れておく。
- ② オクラはまな板の上で塩(分量外)を振って板ずりし、沸騰した湯で2分弱茹で、氷水で冷やしてよく水気を拭いておく。青じそは千切りにする。
- ③ 鍋にだし、しょうゆ、塩、みりん、酒を入れ、軽く沸騰したら同量の水で溶いた片栗粉で軽いとろみを付ける。
- ④ 深めの容器に①のトマトと②のオクラを入れ、熱いままの③をかける。粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やす。できれば盛り付ける器も冷やしておく。
- ⑤ 器にトマトとオクラを盛り付け、だしつゆをかけたら、青じそを添える。

レシピ提供: Ami.Kobayashi

発行: 多摩市の農産物応援サイト agriagri <http://www.seeds-tama.com/agriagri>

※無許可での複製、配布を禁じます。