



～トマト料理のバリエーション～ 「ベーコンと夏野菜の菜園風スパゲッティ」



<使用食材>

ベーコン 30g
スパゲッティ1人前 90g
「カポナータ」	
玉ネギ 1/2ケ
ズッキーニ 1本
パプリカ 1ケ
ナス 1本
ニンニク 1かけ
白ワイン 50CC
パッセトマト 500CC
タイム・ローリエ 適
MIXビーンズ 50g
粉チーズ 適

<Let's Cooking>

- ① ベーコンを棒状にカットする
- ② 野菜をそれぞれ角切りにする
- ③ オリーブオイルにニンニク(お好みで鷹の爪)を加え香りを出し玉ネギを加え炒める
パプリカ、ズッキーニの順に加えていく
ナスは揚げておく
- ④ 野菜にさっと火が通ったら、白ワインを加え
つめてパッセトマト、ローリエ、タイム、
ナスを加える
- ⑤ 20分程煮込み味をととのえ火からはずす
- ⑥ フライパンにオリーブオイル、
ニンニクみじん切りを入れ香りを出したら
カポナータ、MIXビーンズ、パスタのゆで汁を
加えソースを作る
- ⑦ 茹であげたパスタと和え、味をととのえ
皿に盛り粉チーズをふって完成



～トマト料理のバリエーション～
「カジキマグロのサルターレと緑のリゾット
完熟トマトのケッカソース」



<使用食材>

カジキマグロ	・・・60g
リゾ米	・・・50g
クラムジュース	・・・20g
春菊ピューレ	・・・20g
ムキアサリ	・・・20g
バター	・・・適
つけ合わせ野菜	・・・適

「ケッカソース」

トマト	・・・2ヶ
バジル(千切り)	・・・5～6枚
ケッパー(粗みじん切り)	・・・10g
ニンニクみじん切り	
はちみつ	・・・少々
白ワインビネガー	・・・適
オリーブオイル	
塩	・・・適

「春菊ピューレ」

春菊2束
水
塩

春菊の茎の部分は細かく切り、
それぞれ葉と茎で塩茹でし、
ミキサーにかけピューレにする

<Let's Cooking>

- ① ケッカソースを作る
トマトは湯むきして種を取り角切り
ボウルにトマ、トケッパー、ニンニク、
はちみつ、白ワインビネガー、塩を合わせ
オリーブオイルを少しずつ加え乳化させて
塩で味をととのえて完成
- ② 鍋にオリーブオイル、ニンニク、アサリ、
米、クラムジュースを順に加えリゾットを作り
仕上げにバター、春菊ピューレを加える
- ③ カジキマグロに塩、コショウ、粉をして
フライパンでオリーブオイルを温め、焼く
つけ合わせの野菜も火を通す
- ④ 皿にリゾット、カジキマグロ、
つけ合わせの野菜を盛り、ソースをかけ
バジルの茎を飾り完成